

إعداد

الأخصائية خلود سعد الحسينان

د. آلاء عمر عبد الرحمن



تحرير النفس

خلود الحسينان
الاء عبد الرحمن

تحويل وتنسيق
د/ حازم مسعود
https://t.me/hazem_massaod_kindle_books

من هما الكاتبتين؟

آلاء عبد الرحمن ولدت في مدينة الرياض، تخرجت طبيبة من جامعة الإسكندرية بجمهورية مصر العربية، حصلت على عضوية كلية الجراحين الملكية بلندن، وتخصصت في الجودة الصحية، ثم عملت خلال خمس سنوات في وزارة الصحة بالمملكة في تخصص الصحة العامة والجودة الصحية، مهتمة بمجال التطوير الذاتي والإنساني، رسالتها في الحياة تيسير الطريق نحو التغيير للأفضل.

خلود الحسينان من مدينة الرياض، خريجة جامعة الملك سعود قسم علم النفس الإكلينيكي، عملت كأخصائية نفسية في مدينة سلطان للخدمات الإنسانية في الرياض، قابلت خلال مسيرتها مئات من المرضى على مدى أحد عشر عامًا، حيث حصلت على خبرة واسعة في عمق النفس البشرية حتى اتخذت قرارًا بالرحيل من هذا المجال إلى الأبد بعدما تبين لها أن القوة الحقيقية تكمن في التحكم في المعتقدات الإنسانية وفي الوقاية الأولية وليس في العلاج الثانوي فقط، بعدها انتقلت للعمل في الصحة العامة بوزارة الصحة حيث أكملت دراسة الماجستير في إدارة الأعمال مسار إدارة الرعاية الصحية من جامعة الفيصل بالرياض، وقد اكتسبت أثناء عملها خبرة في المجال الوقائي بالرعاية الصحية الأولية ، حيث تقابلت الكاتبتين.

عملت الكاتبتين سويًا في المجال الوقائي، حيث بدأت تنشأ بينهما زمالة جميلة تحولت في وقت وجيز إلى صداقة متينة، فقد تبين لهما خلال ذلك الوقت أنهما تلتقيان فكريًا وتتفقان في فلسفة الحياة، أسهم هذا الالتقاء الفكري في إخراج هذا الإصدار الذي يلخص رحلتهما في طريق الوعي الإنساني، تعرض من خلاله الكاتبتين تجربتهما في البحث عن تفسير الحياة!

عادة ما تكون اجتماعات وجلسات الكاتبتين بالمقاهي الجميلة والهادئة مليئة بالأفكار الجديدة والنقاشات التي تولد المزيد من التساؤلات والبحث والاستقصاء حتى تبلورت فكرة هذا الكتاب!

فقد كانت نقاشات الكاتبتين متمحورة على الأفكار الفلسفية المتعلقة بالنفس الإنسانية وكيفية ربطها بالآيات القرآنية بطريقة تمكن الشخص من الاستفادة القصوى من حكمة الله عز وجل في كل شيء وتمنحه الشعور بالإيمان والتسليم.

ومن الطرق التي أثرت الحصيلة العلمية للكاتبتين حضور العديد من الدورات التدريبية لمدربين ومهتمين في تطور الوعي الإنساني، بالإضافة إلى قراءة العديد من الكتب والإصدارات خلال رحلتهما التي أنتجت هذا الكتاب.

وقد ألهم الكاتبتين خلال رحلتهما، كتَاب ومفكرين في مجالات مختلفة في الوعي الإنساني من السعودية ومن الوطن العربي، لهم الفضل بعد الله سبحانه في إضاءة الطريق وتيسيره، فلهم من الكاتبتين الشكر والتقدير.

استمدت الكاتبتان فلسفتهما في التعلم من هؤلاء المفكرين من الآية، قال تعالى: ﴿الَّذِينَ يَسْتَمِعُونَ الْقَوْلَ فَيَتَّبِعُونَ أَحْسَنَهُ ۚ أولئك الَّذِينَ هَدَاهُمُ اللَّهُ ۖ وأولئك هُمْ أُولُو الْأَلْبَابِ﴾ (الزمر ١٨) بمعنى أنهما يستمعان من كل المفكرين أحسن وأفضل أقوالهم وتفسيراتهم، وتتجاهلان أي معلومات لا يقتنعان بها أو لم يجدا التقاء قرآني لها وهذا كله بعد المناقشة المطولة بينهما وبعد تطبيق عملية التفكر والتدبر في هذه الأفكار المطروحة!

تتمنى الكاتبتان أن تلهم قصتهما الكثيرين من الأشخاص للتفكر والتدبر في كتاب الله، وبالأخص الفتيات اللاتي قد يجدن أن هناك فائدة كبيرة من وراء اجتماعاتهن واستمتاعهن بأوقاتهن مع إعطاء قيمة في نفس الوقت إلى مجتمعهن عن طريق مشاركة إنتاجهن الفكري لإثراء ثقافة الآخرين، وفتح بوابات فكرية جديدة أمام الوسط العربي بشكل عام.

نسأل الله الأجر والتوفيق للكاتبتين خلال رحلة جهادهما في سبيل طلب العلم.

إهداء

لكل روح متصلة برب الكون
لكل قلب خاشع متدبر عظمة الملكوت
لكل نفس تهفو إلى سكنة جنان هذه الحياة
هنا نضعك على بداية الطريق...!

مقدمة

بسم الله الرحمن الرحيم، خالق كل شيء من العدم، محي العظام وهي رميم، اللهم إنا نسألك فتحًا و نصرًا و رفعة من وراء هذا الكتاب، اللهم اجعل نوايانا فيه خالصة لوجهك الكريم، اللهم تقبل منا ما تقربنا به إليك، و اجعله عملاً صالحًا نرجو فيه حياة طيبة وأجر كريم، كما قلت في كتابك الحكيم: ﴿مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّن ذَكَرٍ أَوْ أُنثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهُ حَيَاةً طَيِّبَةً ۖ وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُم بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ﴾ (النحل ٩٧)، وصلى اللهم وسلم على سيدنا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين.

نرى بأن الرسالة المحمدية الخاتمة لجميع الرسالات السماوية إنما تتمركز على محور رفع الوعي الإنساني وارتقائه إلى مستوى يجعل الجنس البشري قادرًا على تحقيق ما أراده الله من خلقه لهذا الكون، فقد وضع الله سبحانه وتعالى المفتاح لأي تطور إنساني قد يحدث في البشرية ضمن كتابه الكريم، الذي يحوي بين صفحاته جميع القوانين الكونية والإنسانية والحلول لكل شيء، وليس على الإنسان سوى فك رموز هذه الحكمة واستخدامها في الارتقاء المستمر وتحقيق مراد الله.

وإن صح تعبير «الإعجاز» في الكون، فإن التنزيل الحكيم هو معجزة الدهر، مهما طال التدبر والتفكر فيه، لا يزال يحمل بين طياته عددًا لا نهائيًا من المعلومات التي قد تجعل الإنسان يحيا في سلام ويسر.

خلال رحلتنا القصيرة في عالم التدبر والتفكر في كتاب الله ومحاولة فهم الحياة من خلال آيات القرآن الكريم، توصلنا إلى بعض الإجابات المحورية في تحليل أحداث الحياة، رغم فكرتنا المسبقة بأن الحياة ليست معادلة رياضية وقانون السببية نادرًا ما ينطبق على أحداث الحياة إلا أن ما استقيناه من آيات الكتاب أعاد تكوين هذه الفكرة إلى مفهوم أكثر وضوحًا، وأضفى على الحياة لمسة وردية أنيقة جعلت أحداثنا اليومية أجمل وقعًا على قلبينا.

تناولنا في كتابنا هذا قصتنا مع سلم الوعي الانساني، وكيف صعدنا وتدرجنا عليه بعدما مررنا بأصعب المواقف والظروف وكنا دائمًا نتساءل عن سر الحياة، والوجود، وأسباب المصائب، وأسئلة كثيرة لم نعرف لها إجابة شافية مقنعة لنا، سألنا أهل العلم وبحثنا في الموروث وتساءلنا ولم نصل بعد إلى ما يريحنا، وعندما يحدث لنا موقف ما، ونتساءل عن السبب خلف الذي حصل، غالبًا ما تظهر لنا آية! كأن الله يرسلها لنا لتفسر ما حدث، بعدها تعرفنا على القرآن بأنفسنا، حيث بدأنا

بالتدبر في آياته طمعًا في فهم الحياة، وتفسير أسباب الأحداث والظروف، ورجاء من الله أن يهدينا الصراط المستقيم: ﴿اهْدِنَا الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِيمَ*صِرَاطَ الَّذِينَ أَنْعَمْتَ عَلَيْهِمْ﴾ (الفاتحة ٦-٧).

بدأت نظرتنا نحو ما يحدث حولنا تترتب إلى مجموعة من القوانين التي كان لها الفضل في تنوير الطريق وتيسير الوصول إلى الأهداف. والأعجب أننا وجدنا أن هذه القوانين قد تم ذكرها في القرآن الكريم بشكل غير مسبوق، فكنا كلما احترنا في الإجابة على بعض الأسئلة الجوهرية في الحياة وجدناها في آية من الكتاب!

بلورة هذه القوانين استغرق بعض سنوات ولكن معظمها أخذ تطبيقها فترة أطول مما توقعنا، ومن خلال هذا الكتاب سنقوم بمشاركة هذه القوانين مع خطة عمل وخطوات بسيطة للقارئ حتى يتمكن من تطبيقها.

فقد ذكرنا في هذا الكتاب مراحل فهمنا للآيات من خلال البحث، والمحاولة والخطأ. ولا نستطيع أن نجزم أننا وصلنا إلى جميع الحلول، فكل ما وصلنا اليه اجتهادات تم تطبيقها على أنفسنا قبل نقلها إلى القارئ، فما زلنا نبحث حتى لحظة صدور الكتاب، ولا نستطيع أن نجزم كذلك أن كل ما وصلنا إليه من فهم وتبيان أنه صحيح بالكامل، لكن نستطيع أن نقر أن ما وصلنا إليه من فهم قد أراح قلبينا وجاوب على كثير من الأسئلة والاستفهامات التي كانت لدينا، كما أنه قد تم تجربة آثاره وجني ثماره في حياتنا.

خلال رحلة بلورة هذا الكتاب، تطور مستوى علمنا ومعرفتنا، حيث أنها اشتملت على الكثير من البحث والقراءة والاطلاع ومشاهدة العديد من المناظرات المثرية للوعي وحضور الكثير من الدورات العلمية والروحانية عند مدربين ملهمين. وجدنا خلالها أن المعلومات تتثبت لدينا أكثر فأكثر، كما قيل إن أكثر طريقة لتعلم العلم هي تعليمه! تأكدنا من أنه كلما زاد مستوى الوعي يزداد الفهم والتنوير، وتبدأ آيات القرآن في التنزّل على وعينا تباعًا حتى تستقر حكمة الله في القلب.

سيبدأ القارئ خلال رحلته معنا بفهم استراتيجيتنا في تدبر المصحف الشريف، ثم ينتقل معنا تدريجيًا خلال الفصول عبر قراءتها تباعًا وحسب الترتيب المطروح في رحلة عقلية ومشاعرية مكثفة نحو حياة أجمل بإذن الله، لا نضمن للقارئ رحلة تخلو من مناقشة الذات ومساءلة الموروث، ولوم النفس حينًا ومواساتها حينًا آخر، كما لا نضمن له رحلة خالية من مجاهدة المعتقدات المسلم بها ومحاربة الثبات

وقهر الحريات، ولكننا نضمن له في نهاية المطاف بنفس أكثر وعيًا وتقبلاً للحياة وأحداثها وللآخرين.

يجد القارئ في إصدار هذا الكتاب خطوات واضحة للدخول لعالم تطور الوعي والمشاعر الإنسانية، وخطة عمل تفصيلية للوصول إلى السلام الداخلي، والوسائل الأيسر والأسرع لتحقيق النوايا والأهداف. وهذه المعلومات والتمارين ليست من طرح الخيال ولكن قد تم تجريبها على مدى سنوات وتم التأكد من نجاحها من قبلنا قبل طرحها إلى الآخرين، حيث إن طريق الوصول إلى هذه المعلومات كان مليئًا بالجد والاجتهاد، بذلنا خلاله الكثير من الوقت والمال والتجارب في سبيل الوصول إليها.

كانت القيمة الرئيسية وراء فكرة الكتاب هي فتح بوابة للتفكير غير التقليدي، وتكسير أقفاص الموروث تجاه فهم كتاب الله عز وجل، وإيجاد فسحة من الفكر قد تمكن الفرد من التواصل المباشر مع الخالق دون الحاجة إلى وسطاء!

عبر هذا التواصل المباشر مع الخالق سبحانه قد يستلهم الإنسان مدى قربه منه، ويستشعر قدرة الله اللامحدودة في تحقيق جميع رغباته وأهدافه في الحياة ومن ثم تخطي الصعوبات التي قد تواجهه عن طريق تحري اليسر نحو غاياته.

قال تعالى: ﴿وَلَقَدْ أَنزَلْنَا إِلَيْكُمْ آيَاتٍ مُّبَيِّنَاتٍ﴾ (النور ٣٤)، بمعنى أن آيات الله مبينة وواضحة بشرط السعي للتواصل مع الله وفهم آياته، وهذا ما نعنيه بقولنا «نزل الآيات علينا» أي أننا سعينا لفهمها، فينزل معناها على وعينا وفهمنا الحكمة من ورائها!

وسنقوم في الفصل الأول بتوضيح الفرق بين الإنزال والتنزيل للآيات بشكل أكثر تفصيلاً.

سيتعلم القارئ لهذا الكتاب فكر البحث والتدبر وتقصي الأفكار الأقرب إلى الفطرة الإنسانية القويمة وتذليلها لتحقيق السلام واليسر في كل الأمور الحياتية والاستمتاع الأقصى برحلة الوجود.

حيث تطرقنا في الفصول الأربعة الاولى، بداية بإلقاء الضوء على جمال التدبر والتفكر في الآيات بمنهجية بسيطة تفتح المجال أمام القارئ إلى قراءة مختلفة لكتاب الله، ثم بعد ذلك تبدأ رحلة مجاهدة المعتقدات والتوجهات الفكرية المعيقة للوعي وفتح المجال أمام الأفكار الجديدة، بعدها يحمل الشخص على عاتقه مسؤولية تغيير حياته إلى الأفضل، ثم يصل القارئ بعدها إلى الاستعداد التام لأن يزيل وينظف ما

سببه الزمن من ترسبات على النفس والقلب والجوارح، فينطلق خلال الفصول الأربعة التي تليها نحو فهم المزيد من القوانين الكونية التي تزوده بالطاقة والموارد اللازمة إلى بناء الحياة التي يرغب، بعدها يصل القارئ إلى آخر فصلين من الكتاب يكون حينها مستعدًا بقوة إلى تحقيق أهدافه بتطبيق أهم الوسائل الفعالة لذلك، ثم بعد إكماله الكتاب يكون قد حمل بين يديه خلطتنا السحرية لفك رموز الحكمة وإيجاد سر السعادة في التنزيل الحكيم. وبذلك يكون هناك ثلاثة أهداف لكتابنا هذا وهي:

اولاً: تعلم كيفية التفكر والتدبر في آيات القرآن الكريم بحيث يتم استقاء الحكمة من ورائها بشكل عملي واضح يليق بالعصر الحالي.

ثانيًا: فهم سر أحداث الحياة وكيفية التعامل معها بحكمة تليق بمستوى الوعي الإنساني المعاصر.

ثالثًا: معرفة طرق تحقيق الأهداف بيسر وانتباه يدعم السعادة والاستمتاع برحلة السعي لتحقيقها.

نتمنى أن يساعد هذا الكتاب من رغب في تغيير حياته إلى الأفضل، ومن نوى أن يصل إلى مستوى أعلى من الوعي، ومن قرر أن يفهم الحياة من خلال كتاب الله، لينطلق نحو حياة تغمرها الحيوية والمغزى واليقين والثقة.

واخيرًا نهدي كتابنا هذا لأمهاتنا وآبائنا الذين ربونا على حرية التحليل والفكر، عسى الله أن ينفع به.

الحمد والشكر لله وحده،

الكاتبتان

٢٠١٩/١٠/١٠

الفصل الأول : قصتنا مع التفكر والتدبر

إن القرآن العظيم لا تنقضي عجائبه، ولا تحصى معانيه وفوائده، فهو كلام الله العليم الخبير، الذي لا يأتيه الباطل من بين يديه ولا من خلفه، ولهذا حثّنا الله سبحانه على ترتيله وتدبره.

يخطئ المرء لو ظن أن التفكر والتدبر هما حكر على طبقة معينة من الناس أو على أصحاب الشهادات، لا فإن من عظمة كتاب الله أن الإنسان البسيط والعالم الكبير، كلاهما يستطيعان استخراج المعرفة والفكر منه كلٌ بحسب مستوى وعيه، لذلك نرى الآية من كتاب الله يفهمها الإنسان البسيط فهمًا ويفهمها العالم المتمكن فهمًا آخر وكلاهما قد يكونان صحيحين في الآن ذاته.

بالنسبة لنا فقد تبنينا المنهج الإبراهيمي في التفكر، وهو منهج يبدأ بالشك من أجل الإيمان وينتهي باليقين الذي لا يتزعزع، عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ أَنَّ رَسُولَ اللهِ صلى الله عليه وسلم قَالَ: «نَحْنُ أَحَقُّ بِالشَّكِّ مِنْ إِبْرَاهِيمَ إِذْ قَالَ: ﴿رَبِّ أَرِنِي كَيْفَ تُحْيِي الموتى قَالَ أَوَلَمْ تُؤْمِنْ قَالَ بَلَىٰ ولكن لِيَطْمَئِنَّ قَلْبِي﴾ (البقرة ٢٦٠). حوار خليل الله مع الكون يمثل نضوج العقل الإنساني ومحاولته فك أسرار الخليقة بالاعتماد على تساؤل العقل، وقد استخدمنا نفس المنهجية تأسيًا بنبي الله إبراهيم ووصية رسول الله من بعده. فالإيمان الإبراهيمي بدأ من الشك بمسلمات قومه، واليقين يبدأ من السؤال!

قال تعالى:

- ﴿مَا أَنزَلْنَا عَلَيْكَ الْقُرْآنَ لِتَشْقَىٰ﴾ (طه ٢)
- ﴿وَنَزَّلْنَا عَلَيْكَ الْكِتَابَ تِبْيَانًا لِّكُلِّ شَيْءٍ وَهُدًى وَرَحْمَةً وبشرى لِلْمُسْلِمِينَ﴾ (النحل ٨٩)

هذه الآيات كانت من أوائل الآيات التي تنزلت على وعينا، من بعدها تيقنّا أن كل الحلول في القرآن، فهو أسلوب حياة. وعندها فلن نشقى أبدًا كما قال الله سبحانه، فالقرآن بين أيدينا فيه تبيان لكل شيء، وبالتالي بدأنا نتفكر بعمق أكثر في آيات القرآن الكريم، فأصل التدبر في اللغة العربية هو: المصدر دَبَرَ بفتح الدال والباء، ودبر الشيء أي أتاه من آخره أو من خلفه. بمعنى ألا نفهم الآية بمعنى ظاهري سطحي بل نتعمق فيها ونبحث عن الحكمة فيما وراءها.

قال تعالى:

- ﴿أَفَلَا يَتَدَبَّرُونَ الْقُرْآنَ أَمْ عَلَىٰ قُلُوبٍ أَقْفَالُهَا﴾ (محمد ٢٤)

•﴿كِتَابٌ أَنزَلْنَاهُ إِلَيْكَ مُبَارَكٌ لِّيَدَّبَّرُوا آيَاتِهِ وَلِيَتَذَكَّرَ أُولُو الْأَلْبَابِ﴾ (ص ٢٩)

بعد أن وعينا معنى التدبر بدأت رحلة البحث بعمق في معنى الآيات ووضع علاقة بينها وبين أحداث الحياة، وبدأنا نتساءل ماذا يقصد سبحانه من هذه الآية وتلك؟ ونتناقش سويًا حتى تستفيد كلا منا من رؤية ووجهة نظر الأخرى، وبالتدريج بدأت تتنزل علينا الآيات الواحدة تلو الأخرى، وأعدنا النظر والفهم في تفاسير الموروث للآيات، لأننا وجدنا أن بعضها لم يجب عن كثير من أسئلتنا واستفساراتنا، بعدها بحثنا بأنفسنا عن المعاني والحكم وراء الآيات، اعتمادًا على فكرة أن القرآن يفسر نفسه بنفسه، وانطلاقًا من فكرة أن الرسول عليه أفضل الصلاة والسلام لم يفسر القرآن الكريم أبدًا، وهو ما جعلنا نتأكد بأن لكل عصر تأويل للقرآن يناسب الوعي الإنساني لهذا العصر!

ومن الطرق العملية التي اتخذناها في تدبر الآيات:

أولاً: البحث والتقصي عن طريق الاطلاع على ما ورد في تفسير الآية في الموروث، بالعودة إلى فهم السلف للآية و تدبرهم لها وتعاملهم معها، ثم البحث عن التفسير المعاصر لها في الكتب والبرامج العلمية في مواقع الإنترنت، ثم التأمل في سياق الآية والتفاعل معها بحضور القلب، وإلقاء السمع، وإمعان النظر، وإعمال العقل، وبذلك نصل إلى المرحلة الحاسمة وهي استفتاء القلب، والخروج بمعنى يريحنا، نردده و نستشعره ثم نطبقه. يقول صلى الله عليه وسلم: «يا وابصة، استفت قلبك، واستفت نفْسَك ثلاث مرات؛ البر ما اطمأنت إليه النفس، والإثم ما حاك في النفس، وتردد في الصدر، وإن أفتاك الناس وأفتوك». (حديث صحيح، رواه أحمد ١٨٠٠٦ والدارميُّ ٢٥٣٣ وحسنه النووي في المجموع ١٥٠/٩)

ثانيًا: السمع والبصيرة عن طريق التركيز في الرسائل السمعية والبصرية المرسلة من الله عملاً بقوله تعالى:

•﴿قَدْ جَاءَكُم بَصَائِرُ مِن رَّبِّكُمْ ۖ فَمَنْ أَبْصَرَ فَلِنَفْسِهِ ۖ وَمَنْ عَمِيَ فَعَلَيْهَا ۚ وَمَا أَنَا عَلَيْكُم بِحَفِيظٍ﴾ (الأنعام ١٠٤)

•﴿لَهُمْ أَعْيُنٌ لَّا يُبْصِرُونَ بِهَا وَلَهُمْ آذَانٌ لَّا يَسْمَعُونَ بِهَا ۚ أُولَٰئِكَ كَالْأَنْعَامِ بَلْ هُمْ أَضَلُّ ۚ أُولَٰئِكَ هُمُ الْغَافِلُونَ﴾ (الأعراف ١٧٩) .

•﴿لِنَجْعَلَهَا لَكُمْ تَذْكِرَةً وَتَعِيَهَا أُذُنٌ وَاعِيَةٌ﴾ (الحاقة ١٢)

فهو يحدثنا سبحانه في كل وقت، فكلما وصلتنا آية بالصدفة (من خلال وسائل التواصل الاجتماعي مثلاً) كنا نركز فيها، ونستشعر أن لها هدف ورسالة لنا، ومنها

نبدأ بتكرار الآية وترديدها ومناقشتها سويًا، وذلك لما له أثر عظيم في حضور القلب واستحضار فهمها والتأثر بها. ففي التكرار تقرير للمعاني في النفس، وتثبيت لها في الصدر، وسكينة وطمأنينة للقلب.

ثالثًا: ترتيل الآيات

والترتيل في اللغة العربية هو جمع المتشابهات في مجموعة واحدة أو صفها في صفوف مرتبة، والرتل هو جَماعة من النَّاس أو الخَيْل أو السَّيَّارات يَتْبَع بَعضها بَعضًا في خَطّ مُستَقيم مُتواصِل، مثال: رَتَل جنود.

ونقصد هنا بترتيل الآيات جمع المواضيع المتشابهة منها ثم قراءتها سويًا عن طريق:

•تحديد الكلمة المراد فهمها في المصحف.

•تحديد جذر الكلمة.

•بحث واستخراج كل الآيات التي تحتوي على جذر هذه الكلمة.

•محاولة فهم هذه الآيات وتدبرها بنية تطبيق الآيات في حياتنا عمليًا.

•بعدها تتنزل الآيات علينا ويرشدنا الله سبحانه للفهم القريب لفطرتنا الألطف على قلبينا.

مثال أول: كلمة باب في القرآن الكريم

جذر الكلمة: بوب

قال تعالى:

•﴿وَأْتُوا الْبُيُوتَ مِنْ أَبْوَابِهَا ۚ وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ﴾ (البقرة ١٨٩)

•﴿فَلَمَّا نَسُوا مَا ذُكِّرُوا بِهِ فَتَحْنَا عَلَيْهِمْ أَبْوَابَ كُلِّ شَيْءٍ حَتَّىٰ إِذَا فَرِحُوا بِمَا أُوتُوا أَخَذْنَاهُم بَغْتَةً فَإِذَا هُم مُّبْلِسُونَ﴾ (الأنعام ٤٤)

)جَنَّاتِ عَدْنٍ مُّفَتَّحَةً لَّهُمُ الْأَبْوَابُ﴾ (ص ٥٠(

•﴿وَإِنَّ جَهَنَّمَ لَمَوْعِدُهُمْ أَجْمَعِينَ * لَهَا سَبْعَةُ أَبْوَابٍ لِّكُلِّ بَابٍ مِّنْهُمْ جُزْءٌ مَّقْسُومٌ﴾ (الحجر ٤٣-٤٤)

•﴿ادْخُلُوا عَلَيْهِمُ الْبَابَ فَإِذَا دَخَلْتُمُوهُ فَإِنَّكُمْ غَالِبُونَ ۚ وَعَلَى اللَّهِ فَتَوَكَّلُوا إِن كُنتُم مُّؤْمِنِينَ﴾ (المائدة ٢٣)

•﴿وَقَالَ يَا بَنِيَّ لَا تَدْخُلُوا مِن بَابٍ وَاحِدٍ وَادْخُلُوا مِنْ أَبْوَابٍ مُّتَفَرِّقَةٍ﴾ (يوسف ٦٧)

نجد هنا أن المعنى المتعارف عليه لكلمة «باب» هو المدخل لمكان ما، وهذا المدخل عادة ما يكون مغلقًا ويحتاج لفتحه ويصاحب كلمة الدخول حرف الجر «من» فتكون الجملة هي: دخل أحمد (من) الباب.

ولكن من خلال تدبرنا للآيات السابقة وجدنا أن كلمة الباب:

أولاً: لا يمكن تطبيق المعنى - المتعارف عليه - عليها في جميع الآيات!

ثانيًا: في معظم الآيات، فان كلمة «باب» لا يسبقها حرف الجر (من)!

فبدأنا بمحاولة فهم المعنى المقصود عن طريق قراءة الآيات المحتوية على جذر الكلمة كلها سويًا ثم محاولة إيجاد المعنى المشترك بينهم.

فوجدنا أن المعنى المقصود لكلمة «باب» في الآيات هو:

معرفة الطريقة الأقوَم والأيسر والأفضل للحصول على الشيء.

نجد أنه في الآية الأولى: يقصد بالباب الطريق الأقوم والأصح والأفضل للحصول على الهدف، وبالتالي فإن البيت هنا هو الهدف أو قيمة الهدف، من هذا نستنتج أن معنى الآية هو أن نتحرى الطرق القويمة والأصح لتحقيق أهدافنا ونبتعد عن الطرق الملتوية.

وفي الآية الثانية: نجد أن المقصود بالباب هنا هو وسيلة أو طريقة الحصول على الشيء، يقول تعالى بأنه أتاح لهم وسائل تحقيق كل شيء بكل سهولة ويسر.

أما في الآية الثالثة: نجد أن أبواب الجنة ليست أبواب مادية، بل هي أسباب للدخول اليها والحصول على الفوز الكبير في النهاية، وهنا يعد الله المؤمنين بأن ييسر لهم الأسباب والطرق المؤدية إلى الفوز بالجنان.

وهذا ينطبق على جهنم وأسباب دخولها كما ذكر في الآية الرابعة.

وفي الآية الخامسة: يعني الباب هنا معرفة الطريقة الأمثل للانتصار على العدو ثم استخدامها في خطة الحرب وهذا لا يغني عن التوكل على الله في نهاية الآية.

وفي الآية الأخيرة: نجد أن نصيحة نبي الله يعقوب لأبنائه هي أن يجدوا اسبابًا مختلفة للدخول إلى السوق ولا يدخلوا جميعهم بنفس الحجة أو المنهجية حتى لا يشك فيهم حراس المدينة، فهنا كلمة باب تعني الآمر بإيجاد السبب الآمن والمنهجية الصحيحة للدخول.

مثال ثاني: الفرق بين البصر والنظر في القرآن الكريم

جذر الكلمة: بصر، نظر

بصر

قال تعالى:

•﴿وعلى أَبْصَارِهِمْ غِشَاوَةٌ وَلَهُمْ عَذَابٌ عَظِيمٌ﴾ (البقرة ٧)

•﴿لَهُمْ قُلُوبٌ لَا يَفْقَهُونَ بِهَا وَلَهُمْ أَعْيُنٌ لَا يُبْصِرُونَ بِهَا﴾ (الأعراف ١٧٩)

•﴿قُل لِّلْمُؤْمِنِينَ يَغُضُّوا مِنْ أَبْصَارِهِمْ وَيَحْفَظُوا فُرُوجَهُمْ ۚ ذَٰلِكَ أَزْكَىٰ لَهُمْ ۗ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا يَصْنَعُونَ﴾ (النور ٣٠)

نظر

قال تعالى:

•﴿وَإِذَا مَا أُنْزِلَتْ سُورَةٌ نَظَرَ بَعْضُهُمْ إِلىٰ بَعْضٍ﴾ (التوبة ١٢٧)

•﴿إِنَّهَا بَقَرَةٌ صَفْرَاءُ فَاقِعٌ لَوْنُهَا تَسُرُّ النَّاظِرِينَ﴾ (البقرة ٦٩)

•﴿وَلَا يُكَلِّمُهُمُ اللَّهُ وَلَا يَنْظُرُ إِلَيْهِمْ يَوْمَ الْقِيَامَةِ﴾ (آل عمران ٧٧)

نلاحظ هنا من الآيات بأن البصر يختلف عن النظر، النظر هو الرؤية السطحية للشيء، أما البصر فنجد أن له معنى أكثر عمقًا من الرؤية المجردة للشيء، فهو يعبر عن المعنى العميق أو النية المخبأة وراء النظر!

في حالة البصر يتدخل فكر وحكمة الناظر لإضفاء معنى على ما ينظر إليه (أي نية الناظر في المنظور اليه).

وبالتالي نفهم أن المقصود من غض البصر في الآية الأخيرة هو، الأمر بعدم إضفاء معنى على ما يتم رؤيته.

مثال لتوضيح المفهوم:

في الآية الثالثة نجد الله أمر المؤمنين من رجال ونساء من غض البصر وليس النظر! بمعنى عندما يتكلم الرجل مع امرأة وكلاهما ينظر إلى الآخر بشكل عادي، لابد ألا تتعدى نياتهم موضوع حديثهم الذي يتكلمان فيه. وبالتالي يتحقق الأمر في الآية ويكون قد غض بصره وهي غضت بصرها.

مثال ثالث: الفرق بين الإنزال والتنزيل في القرآن الكريم

جذر الكلمتين: نزل

إنزال: الفعل «أنزل»

•﴿وأنزلنا الحديد﴾ (الحديد ٢٥)

•﴿يا بني آدم قد أنزلنا عليكم لباسًا يواري سوءاتكم وريشًا﴾ (الأعراف ٢٦)

•﴿إنا أنزلناه قرآنًا عربيًا﴾ (يوسف ٢)

•﴿إنا أنزلناه في ليلة القدر﴾ (القدر ١)

تنزيل: الفعل «نزّل» بتشديد الزال
•﴿إنا نحن نزلنا عليك القرآن تنزيلًا﴾ (الإنسان ٢٣)
•﴿تنزيل الكتاب من الله العزيز الحكيم﴾ (الجاثية ٢)
•﴿تنزيل من الرحمن الرحيم﴾ (فصلت ٢)
إن الهمزة في اللسان العربي في بداية الكلمة تعطي معنى التعدي. مثال على ذلك: بلغ وأبلغ. فلدينا مصطلحان هما التبليغ والإبلاغ. ولنأخذ الآيات التالية:
•﴿يا أيها الرسول بلغ ما أنزل إليك من ربك﴾ (المائدة ٦٧) (تبليغ).
•﴿فتولى عنهم وقال يا قوم لقد أبلغتكم رسالات ربي ونصحت لكم﴾ (الأعراف ٩٣) (إبلاغ).
فعملية التبليغ هي عملية نقل من شخص إلى آخر دون التأكد من أن الشخص المنقول إليه البلاغ وصله الخبر. فعندما نقول إن هناك بلاغًا من وزارة المالية إلى المواطنين في الإذاعة حول دفع الضرائب. فهذا البلاغ ينتقل إلى الناس ولكن لا يوجد أي تأكد من أن كل المواطنين المعنيين بهذا البلاغ قد وصلهم، فعندما يصل محتوى البلاغ إلى إدراك ووعي كل مواطن مقصود بهذا البلاغ يصبح إبلاغًا.
لذا فعندما أمر الله سبحانه وتعالى الرسول صلى الله عليه وسلم ﴿بلغ ما أنزل إليك من ربك﴾ ولو قال أبلغ ما أنزل إليك من ربك، لوجب على النبي أن يتأكد من أن كل إنسان معني بهذا البلاغ قد أدرك ووعى محتويات البلاغ، وبما أنه رسول الله إلى الناس جميعًا فيجب عليه في حالة الإبلاغ أن يطوف الدنيا ويتأكد من أن كل شخص وصله البلاغ. ولأن هذا متعذّر كل التعذر فقد قال في حجة الوداع: «ألا هل بلغت» ولم يقل ألا هل أبلغت. «اللهم فاشهد».
في المقابل نجد أن هودًا وصالحًا وشعيبًا أرسلوا إلى أقوامهم فقط أي إلى عدد قليل من الناس وهم قوم عاد وقوم ثمود وقوم مدين فكانت عمليتهم هي عملية إبلاغ لا بلاغ، وقد تم إهلاك القوم، وإلا فكيف يهلك أناس لم يدركوا ما هو المطلوب منهم ولم يعلموا بأي رسالة!
من هنا نفهم معنى التنزيل والإنزال:
فالتنزيل: هو عملية نقل موضوعي خارج الوعي الإنساني.
والإنزال: هو عملية نقل المادة المنقولة خارج الوعي الإنساني، من غير المدرك إلى المدرك، أي دخلت مجال المعرفة الإنسانية.

فتنزيل الكتاب هو نزوله إلى الحياة الدنيا كوجود مادي وقد حدث هذا مرة واحدة في ليلة القدر، قال رسول الله صل الله عليه وسلم: «أنزل القرآن جملة واحدة إلى السماء الدنيا في ليلة القدر ثم نزل بعد ذلك في عشرين سنة» رواه ابن عباس.(١)[١]

أما الإنزال فهو نزول القرآن على سيدنا محمد عن طريق الوحي من جبريل عليه السلام حتى نعيه كما هو في نسخته المقروءة والمسموعة الآن كما يتضح من خلال الحديث الشريف المذكور!

فعندما تجدنا نقول خلال فصول الكتاب بأنه قد تنزلت على وعينا آية ما، هذا يعني أنها وصلت إلى وعينا وفهمنا المقصود منها والحكمة من ورائها، وليس بمعنى يشابه نزول القرآن كما نزل على رسول الله عليه الصلاة والسلام!

التأمل في القوانين الكونية في القرآن الكريم

نرى أن آيات القرآن الكريم تحوي على قوانين الطبيعة وقوانين فهم النفس البشرية، كما تشمل على كل ما يحتاجه الإنسان من حكمة للوصول إلى أقصى درجات السعادة والنعيم في الدنيا.

يعتقد البعض أن القرآن قد نزل على الناس في زمن قديم ولا يتناسب مع وضع مجتمعاتنا أو مستوى التقدم العلمي والتكنولوجي الذي وصل إليه العالم في وقتنا الحالي، ولكن هذا غير صحيح!

وإن دل على شيء فإنما يدل على مستوى تدبرنا القاصر في آيات الكتاب، لأن آيات القرآن الكريم هي الأساس الذي يبنى عليه أي تقدم علمي أو تكنولوجي قد يحدث في زمن من الأزمان، ولأنه بأي حال من الأحوال لن يستطيع الإنسان مهما زاد مستوى وعيه وعلمه أن يصل إلى شيء غير مكتوب من قبل خالق الأكوان!

كان هذا المعتقد من أهم المعتقدات التي أضفت النور على تدبرنا كتاب الله، فقد جعلتنا أكثر تفتحًا واستقبالاً لهذا الكم الهائل من الحكمة من وراء الآيات ونحن كلنا إيمان بأن ما بين يدينا من الآيات هي المفتاح لكل سؤال أو استفسار تجاه الكون والأحداث اليومية.

ولذلك فهناك جانب آخر من جوانب التأمل والتدبر في الآيات هام جدًا، وهو الربط بين الأحداث الكونية المذكورة في القرآن والاكتشافات العلمية الحديثة، والتي تجعل

---

[١] البرهان في علوم القرآن للزركشي ج١ ص٢٨٨

الإنسان يتصل بشكل أقوى مع الله سبحانه ويؤمن بقدرته اللامحدودة في الكون مما يجعله أكثر ثقة تجاه قدراته هو نفسه في تحقيق أهدافه في الحياة.

أمثلة الإعجاز العلمي في القرآن:

انفصال الأرض في علم الفلك

يذكر القرآن أن السماوات والأرض كانتا وحدة واحدة ثم انفصلا، حيث يقول ﴿أَوَلَمْ يَرَ الَّذِينَ كَفَرُوا أَنَّ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ كَانَتَا رَتْقًا فَفَتَقْنَاهُمَا وَجَعَلْنَا مِنَ الْمَاءِ كُلَّ شَيْءٍ حَيٍّ أَفَلَا يُؤْمِنُونَ﴾ (الأنبياء ٣٠) وفي العصر الحديث جاء ما سمي لاحقًا بنظرية الانفجار العظيم (بالإنجليزية: Big Bang)، التي تشير إلى أن الكون قد بدأ من انفجار «ذرة بدائية»، والتي تمتاز بالكثافة اللانهائية ودرجة الحرارة العظيمة جدًا والتي هي أسخن من مليون مليون درجة حرارة نواة الشمس.

الماء والحياة

ولقد تضمنت الآية القرآنية أعلاه حقيقة علمية أخرى لا تحتاج إلى توضيح وهي أن سائل الماء شيء مهم وأساسي لوجود الحياة على كوكب الأرض، ولا يوجد حاليًا سائل في الأرض يصلح أن يكون وسطًا صالحًا للتفاعلات الحيوية في جسم الأحياء غير الماء، ولقد اكتشف أحد الباحثين إن بعض الأحياء المجهرية كالبكتيريا تستطيع العيش بدون هواء لفترة زمنية ولكنها لا تستطيع الاستغناء عن الماء مطلقًا كما تشير الآية إلى ذلك من قبل أن يعرف البشر هذا.

الفرث والدم في علم تشريح الأنسجة

بعد تقدم العلم واكتشاف كيفية تكون اللبن في الأنعام، وجد الباحثون أن الأنزيمات الهاضمة تحول الطعام إلى فرث يسير في الأمعاء الدقيقة حيث تمتص العروق الدموية - الخملات - المواد الغذائية الذائبة من بين الفرث فيسري الغذاء في الدم، حتى يصل إلى الغدد اللبنية وهناك تمتص الغدد المواد اللبنية التي سيتكون منها اللبن من بين الدم ، الذي أُخرِج من بين فرث أولاً، ومن بين دم ثانيًا، ولذلك نص صريح تنطق به الآية في القرآن: ﴿وَإِنَّ لَكُمْ فِي الْأَنْعَامِ لَعِبْرَةً نُسْقِيكُمْ مِمَّا فِي بُطُونِهِ مِنْ بَيْنِ فَرْثٍ وَدَمٍ لَبَنًا خَالِصًا سَائِغًا لِلشَّارِبِينَ﴾ (النحل ٦٦)

انخفاض نسبة الأوكسجين عند الصعود إلى الأعلى نحو السماء

بعد تمكن الإنسان من بلوغ السماء بالطيران بوسائل النقل الحديثة عرف أنه كلما ارتفع إلى الأعلى في الجو قل الأوكسجين والضغط الجوي، مما يسبب ضيقًا شديدًا في الصدور وعملية التنفس، وذلك عين ما تنطق به الآية قبل طيران الإنسان بثلاثة

عشر قرنًا من الزمان كما ورد في القرآن:﴿فَمَن يُرِدِ اللهُ أَن يَهْدِيَهُ يَشْرَحْ صَدْرَهُ لِلإِسْلاَمِ وَمَن يُرِدْ أَن يُضِلَّهُ يَجْعَلْ صَدْرَهُ ضَيِّقًا حَرَجًا كَأَنَّمَا يَصَّعَّدُ فِي السَّمَاء كَذَلِكَ يَجْعَلُ اللهُ الرِّجْسَ عَلَى الَّذِينَ لاَ يُؤْمِنُونَ﴾ (الأنعام ١٢٥) والحرج هو شدة الضيق، والآية تبين أن الشخص الضال، حاله عند سماعه الموعظة مثل، حال من يصيبه ضيق شديد عند الصعود إلى مكان شاهق جدًا، فما أدرى الرجل الأمي بهذه الحقيقة التي لا يعرفها إلا من صعد للسماء.

الظلمات المتعددة في أعماق البحار السحيقة والأمواج التي تغشاها

كشفت العلوم الحديثة إن في قاع البحار العميقة الكثيرة الماء - البحر اللجي - ظلمات شديدة، حتى أن المخلوقات الحية التي تعيش في هذه الظلمات بلا أدوات بصرية وإنما تعيش مستخدمة حواسها الأخرى كالسمع، ولا توجد هذه الظلمات الحالكة في ماء البحر الذي يحيط بالجزيرة العربية وإنما اكتشفوها في المحيطات البعيدة عنها ذات الماء الكثير - البحر اللجي - كما اكتشف العلماء موجًا بحريًا داخليًا يغشى البحر وهو أطول وأعرض من الموج السطحي وتم كشفه كذلك بواسطة الأقمار الصناعية، والآية القرآنية تقول: ﴿أَوْ كَظُلُمَاتٍ فِي بَحْرٍ لُجِّيٍّ يَغْشَاهُ مَوْجٌ مِنْ فَوْقِهِ مَوْجٌ مِنْ فَوْقِهِ سَحَابٌ ظُلُمَاتٌ بَعْضُهَا فَوْقَ بَعْضٍ إِذَا أَخْرَجَ يَدَهُ لَمْ يَكَدْ يَرَاهَا وَمَنْ لَمْ يَجْعَلِ اللَّهُ لَهُ نُورًا فَمَا لَهُ مِنْ نُورٍ) (النور ٤٠) فتكونت هذه الظلمات نتيجة البحر العميق اللجي أولاً، ثم الموج الداخلي الذي يعكس أشعة ضوء الشمس فلا يسمح لها بالنفاذ إلى الأسفل ثانيًا، والموج السطحي ثالثًا الذي يعكس جزءًا من الأشعة، والسحاب الذي يحجب كثيرًا من أشعة الشمس فلا يسمح لها بالنفاذ إلى الأسفل رابعًا، فهي ظلمات بعضها فوق بعض وأسبابها المنشئة لها بعضها فوق بعض.

لكل إنسان بصمات أصابع خاصة به

أثبت العلم الحديث عدم تشابه بصمات إنسان مع بصمات إنسان آخر؛ ولذا فقد استخدم العلماء هذه البصمات في الكشف عن الجناة. قال تعالى: (بَلَى قَادِرِينَ عَلَى أَنْ نُسَوِّيَ بَنَانَهُ) (القيامة ٤)

ملخص الفصل الأول

- ابدأ بالتفكر والتدبر عملاً بأمر الله سبحانه .
- لا تعتمد التفاسير الجاهزة للمصحف دون إعمال عقلك وقلبك!
- اقرأ واسمع كثيرًا عن التفسير المعاصر للقرآن .

- ركز في الرسائل البصرية والسمعية التي تأتيك من الله عز وجل، فالله يحدثنا طوال الوقت .
- ابحث بنفسك عن معاني وتفسير كلمات القرآن عملاً بفكرة أن القرآن يفسر نفسه بنفسه .
- مع الوقت والسعي لفهم كتاب الله، سوف تجد أن آيات الله تتنزل على وعيك واحدة تلو الأخرى، فتعيها وتفهمها .

تمارين تطبيقية

ملحوظة:

تذكر أن الكتابة أول الطريق للتغيير الحقيقي وحاول أن تستخدم القلم وتكتب ما يرد على بالك طوال قراءتك للكتاب.

التمرين الأول

حاول أن تستنتج معاني الألفاظ القرآنية الآتية بنفس طريقة التدبر المذكورة في الفصل

الكلمة	استخرج الآيات القرآنية التي تحتوي على نفس الكلمات	المعنى المقترح بعد التفكر والتدبر
قلب # عقل		
صوم # صيام		
مجرم # كافر # منافق		
مسلم # مؤمن # متقي		

التمرين الثاني

خصص ساعة اسبوعيًا بحيث تتدبر في آية من الآيات التي تم ذكرها أمامك أو سمعتها صدفة في الإذاعة أو قرأتها في وسائل التواصل الاجتماعي خلال الأسبوع ثم اكتب أفكارك في نوتة خاصة بحيث يمكنك الرجوع لها في وقت لاحق أو مناقشتها مع أصدقاءك ، وأجب عن هذه الأسئلة خلال عملية التدبر:

١ . ما المقصود من الآية وما الذي يريده رب العالمين من ذكرها في كتابه الكريم؟ اسأل نفسك بعمق

....

....

....

....

....

....
٢. ما الذي قيل عن هذه الآية في الموروث (أسباب النزول كمثال)؟

....

....

....

....

....

....
٣. هل هناك أمر - نهى - قانون كوني - كنز من كنوز الحكمة في الآية؟

....

....

....

....

....
٤. كيف يمكنني الاستفادة من هذه الآية في حياتي اليومية؟ في الاتصال بالله برابط أقوى؟

....

....

....

....

....
٥. ثم ادعو الله أن يلهمك فهم تفسيرها واستفتِ قلبك في نهاية المطاف إلى ما يرتاح اليه.

....

....

....

....

....

أكتب أفكارك وملاحظاتك

....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....

الفصل الثاني : أنا السبب

جميعنا نتعرض في الحياة إلى ابتلاءات، أحوال متقلبة، ظروفًا صعبة ومعقدة تجعلها مليئة بالمشاعر القاسية شديدة الوقع على القلب، نجد أنفسنا بسببها نشعر بالحزن العميق أو القلق المستمر.

والحياة هي مجموعة من الابتلاءات المتنوعة التي نأتي هنا لنمضي خلالها مجربين تارة وخبراء تارة أخرى، بها تتطور أنفسنا كلما صبرت واستغفرت وارتقت وعملت صالحًا، أو بالمقابل قد تعاني بالجزع والهلع أو بالفساد.

والابتلاءات هي اختبارات تنزل على الإنسان، وقد تكون إما اختبار بالخير أو اختبار بالشر ولا ثالث لهما، والإنسان هو من يستدعي هذه الابتلاءات حسب ما تحتاجه روحه من تجارب حتى تتعلم وتتطور!

قال سبحانه: ﴿كُلُّ نَفْسٍ ذَائِقَةُ الْمَوْتِ ۗ وَنَبْلُوكُم بِالشَّرِّ وَالْخَيْرِ فِتْنَةً ۖ وَإِلَيْنَا تُرْجَعُونَ﴾ (الأنبياء ٣٥).

تأمل معنا بعض الآيات التي تم ذكر الابتلاء فيها:

- ﴿وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ﴾ (البقرة ١٥٥)
- ﴿وَلِيَبْتَلِيَ اللَّهُ مَا فِي صُدُورِكُمْ وَلِيُمَحِّصَ مَا فِي قُلُوبِكُمْ﴾ (آل عمران ١٥٤)
- ﴿أَحَسِبَ النَّاسُ أَن يُتْرَكُوا أَن يَقُولُوا آمَنَّا وَهُمْ لَا يُفْتَنُونَ﴾ (العنكبوت ٢)
- ﴿وَلَوْ شَاءَ اللَّهُ لَجَعَلَكُمْ أُمَّةً وَاحِدَةً ولكن لِيَبْلُوَكُمْ فِي مَا آتَاكُمْ﴾ (المائدة ٤٨)
- ﴿وَبَلَوْنَاهُمْ بِالْحَسَنَاتِ وَالسَّيِّئَاتِ لَعَلَّهُمْ يَرْجِعُونَ﴾ (الأعراف ١٦٨)
- ﴿وَلِيُبْلِيَ الْمُؤْمِنِينَ مِنْهُ بَلَاءً حَسَنًا إِنَّ اللَّهَ سَمِيعٌ عَلِيمٌ﴾ (الأنفال ١٧)
- ﴿وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ حَتَّىٰ نَعْلَمَ الْمُجَاهِدِينَ مِنْكُمْ وَالصَّابِرِينَ﴾ (محمد ٣١)
- ﴿فَأَمَّا الْإِنْسَانُ إِذَا مَا ابْتَلَاهُ رَبُّهُ فَأَكْرَمَهُ وَنَعَّمَهُ فَيَقُولُ رَبِّي أَكْرَمَنِ﴾ (الفجر ١٥)
- ﴿وَأَمَّا إِذَا مَا ابْتَلَاهُ فَقَدَرَ عَلَيْهِ رِزْقَهُ فَيَقُولُ رَبِّي أَهَانَنِ﴾ (الفجر ١٦)
- ﴿الَّذِي خَلَقَ الْمَوْتَ وَالْحَيَاةَ لِيَبْلُوَكُمْ أَيُّكُمْ أَحْسَنُ عَمَلًا ۚ وَهُوَ الْعَزِيزُ الْغَفُورُ﴾ (الملك ٢)

يتبين من الآيات أن الابتلاء هو «الاختبار»، وقد يكون هذا الابتلاء بخير أو بشر، حتى يقيّم سبحانه كيف يعمل العباد وكيف يختلفون في الاستجابة لهذا الابتلاء، وبرأينا من خلال القرآن أن ابتلاء الشر قد يحتمل ثلاثة خيارات: مصائب، مهالك أو مظالم.

•حيث أن المصيبة هي حدث مفاجئ، ذو وقع شديد، غير سعيد وغير مقبول، قد نفهم سبب وقوعها أو لا نفهمه.

•أما الهلاك فهو كل ما له علاقة بالتأثير سلبيًا على الجسد والنفس مع مرور الوقت.

•وأخيرًا الظلم فهو الاعتقاد بمجاوزة الحد والجور أو التعدي بالباطل على الحق !

وسوف نتحدث عن كل مقام على حده لنوضح كيف ساقتنا الآيات إلى الوعي بهذه الأنواع وكيف أدى ذلك الوعي بها إلى التخفيف من شدة وقعها علينا.

المصائب والمهالك

لحظات عديدة في الحياة نعيش خلالها مشاعر الضحية، ونتجرع الألم والحزن من فكرة عدم القدرة على تغيير الواقع، فنحن منذ الصغر اعتدنا على إلقاء اللوم على الآخرين في كل ما يحدث لنا من متاعب ومصائب ونرى أنه أسهل الطرق هو أن نرمي الكرة في ملعب الآخرين، فهذا يريحنا من الشعور بالمسؤولية ويفتح الطريق أمامنا لإشباع رغباتنا من طاقات الآخرين عبر شعورهم المستمر بالذنب تجاهنا والتعاطف الدائم معنا ومع مشاكلنا اليومية.

وعادة ما كنا نتساءل عن السبب وراء كل المشاكل والهموم، ولماذا نتعرض لهذا الكم من العقبات أمام أهدافنا في الحياة بالرغم من أننا نرى أنفسنا تستحق أفضل من ذلك بكثير!

كنا عندما نقع في مشكلة نجد أنفسنا نسأل: ماذا فعلت لأستحق هذا؟ فأنا إنسان خيّر وذو قلب طيب ولم أفعل ما يفسر حدوث هذا لي!

وفي أحيان أخرى، وعندما تتاح لنا الفرصة لتحمل المسؤولية نسعى بكامل جهدنا أن نتجرد من هذه المسؤولية ونبحث عن ملاذ يحمينا من شعورنا بالضعف تجاه كل ما يحدث في الحياة والذي غالبًا ليس لنا علاقة به بحسب اعتقادنا - بأن كل شيء يحدث نتيجة قوة محركة أعظم من رغباتنا ومعاكسة لها، والذي عادة ما يشعرنا بأمان كاذب ومؤقت!

ويعود السؤال في الظهور مرارًا وتكرارًا وفي مواقف كثيرة ولم نكف أن نتعجب من الفكرة حتى كتب الله لنا البصيرة وتنزلت على وعينا هذه الآيات المباركة بعد خشوع وتدبر.

تأمل معنا الآيات الآتية:

•﴿وَمَا أَصَابَكُم مِّن مُّصِيبَةٍ فَبِمَا كَسَبَتْ أَيْدِيكُمْ وَيَعْفُو عَن كَثِيرٍ﴾ (الشورى ٣٠)

•﴿أَوَلَمَّا أَصَابَتْكُم مُّصِيبَةٌ قَدْ أَصَبْتُم مِّثْلَيْهَا قُلْتُمْ أَنَّىٰ هَٰذَا ۖ قُلْ هُوَ مِنْ عِندِ أَنفُسِكُمْ ۗ إِنَّ اللَّهَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ﴾ (آل عمران ١٦٥)

•﴿وَإِذَا أَذَقْنَا النَّاسَ رَحْمَةً فَرِحُوا بِهَا ۖ وَإِن تُصِبْهُمْ سَيِّئَةٌ بِمَا قَدَّمَتْ أَيْدِيهِمْ إِذَا هُمْ يَقْنَطُونَ﴾ (الروم ٣٦)

•﴿وَلَوْلَا أَن تُصِيبَهُم مُّصِيبَةٌ بِمَا قَدَّمَتْ أَيْدِيهِمْ فَيَقُولُوا رَبَّنَا لَوْلَا أَرْسَلْتَ إِلَيْنَا رَسُولًا فَنَتَّبِعَ آيَاتِكَ وَنَكُونَ مِنَ الْمُؤْمِنِينَ﴾ (القصص ٤٧)

•﴿مَّا أَصَابَكَ مِنْ حَسَنَةٍ فَمِنَ اللَّهِ ۖ وَمَا أَصَابَكَ مِن سَيِّئَةٍ فَمِن نَّفْسِكَ ۚ وَأَرْسَلْنَاكَ لِلنَّاسِ رَسُولًا ۚ وَكَفَىٰ بِاللَّهِ شَهِيدًا﴾ (النساء ٧٩)

•﴿وَإِن يُهْلِكُونَ إِلَّا أَنفُسَهُمْ وَمَا يَشْعُرُونَ﴾ (الأنعام ٢٦)

•﴿وَأَنفِقُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إلى التَّهْلُكَةِ ۛ وَأَحْسِنُوا ۛ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ﴾ (البقرة ١٩٥)

بعد ما تنزلت على وعينا هذه الآيات كانت الصدمة الكبيرة، التي تسببت في إفاقتنا من غفلتنا التي أطالت محنتنا، وفهمنا الرسالة الأهم في الحياة وهي أننا السبب وراء كل ما يحدث من مواقف وأحداث في حياتنا!!!

هذا الشعور بالمسؤولية كان له وقع قوي في البداية، فلم نسطع تحمل الفكرة وذلك لأن تحمل مسؤولية كل شيء أمر مخيف وغير مقبول من قبل عقلنا الغير واعي، فحاولنا مرارًا رفض الفكرة أو التغافل عنها، فظلّت تتكرر علينا في كل حين وفي كل مناقشة بيننا حتى تحتّم علينا في النهاية أن نعيد النظر في جميع الأحداث الماضية ونعيد صياغتها من جديد ونستوعب دورنا الرئيسي في بلورتها منذ البداية حتى النهاية.

وجدنا أن الآيات تشير بمنتهى الثقة والتأكيد إلى أننا مسؤولين مسؤولية كاملة عما يحدث لنا من أحداث طوال حياتنا، فكل ما نقوم به من أفعال أو ما نفكر فيه من أفكار يستدعي من الكون ردة فعل ما، وردة الفعل هذه لا مناص عنها سوى أن نتعامل معها ونفهم أسبابها ومعادلاتها ونتقبل تبعاتها أيًا كانت.

وبمجرد أن تشبعنا بهذه الفكرة تغير شعورنا الداخلي نحو ما يحدث لنا وحملنا على عاتقنا مسؤولية التغيير بالكامل، وبالتالي تغيرت مشاعرنا من الضعف وقلة الحيلة إلى القوة وبدأنا بالانتقال من دور ومشاعر الضحية إلى الشعور الكامل بالقدرة والسيطرة على كل شيء.

بعد التوصل إلى هذه الحقيقة وتحمل المسؤولية شعرنا بالراحة والأمان والثقة بعدما علمنا أننا وحدنا المتحكمين بتغيير الواقع، ليس فقط ذلك ولكن أنه مع كل مشكلة أو ابتلاء شر فإن هناك أدوات الحل متاحة جنبًا إلى جنب، حلاً لجميع مشاكلنا وتحقيقًا لجميع أهدافنا، ولكن فقط لمن يعي ذلك.

بدأنا التفكير في حقيقة الأمر، بما أننا نحن المسؤولون عن كل ما يحدث فما الذي يمكننا فعله لنغير كل شيء إلى ما نريد ونطمح؟ كيف نستغل تسخير الكون لنا في تحقيق أهدافنا في الحياة؟، كيف نوجه هذه القدرة الداخلية على تغيير الواقع في تحسين وضعنا إلى الأفضل؟

بدأت تتضح لنا الصورة رويدًا رويدًا، وتتنزل علينا الآيات تباعًا كلما تساءلنا أكثر، وما زلنا نحاول فهم الكثير من الأحداث بأن نسأل أنفسنا كيف وصل الموقف إلينا؟ ماذا فعلنا؟ بماذا شعرنا؟ ما الأفكار التي كانت مسيطرة علينا قبلها؟ وهكذا!

والمصيبة قد تكون بالإيجاب أو بالسلب كما تشير الآيات بالأعلى، فقد تصيبك حسنة فتصبح مصيبتك إيجابية أو تصيبك سيئة فتصبح مصيبتك سلبية، فالمصيبة هي ما يحدث لك دون تفسير واضح منك لماذا حدثت وماهي مسبباتها.

ونستنتج أيضًا من الآيات أن المصائب بنوعيها تحدث نتيجة لفعل ما قد فعله الشخص أو شعور ما سيطر عليه أو فكرة ما فكر فيها، أو كما هو متعارف عليه الآن بمسمى «كارما»، والكارما هي ردة الفعل الناتجة عن فعل ما، وبالتالي قد تكون الكارما أيضًا إيجابية أو سلبية على حسب الفعل الذي أدى إلى حدوثها.

في معظم الأوقات لا يساعدنا مستوى وعينا على استنتاج أسباب المصائب أو الكارما في حياتنا، فنحن لا نعير الانتباه بشكل مباشر لكل أفعالنا ولا نركز على الرسائل التي تصل إلينا بشكل مستمر، ولكن عندما نبدأ في فهم هذا القانون، أن لكل فعل من أفعالنا نتيجة على حياتنا سواء لاحظنا ذلك بشكل مباشر أو لم نلاحظه، تبدأ أسباب المصائب في التكشف لنا تدريجيًا حتى نحكم قبضتنا على معظم الأحداث في حياتنا.

الوعي لهذا القانون يساعدنا على تحسين حياتنا بشكل كبير والوقاية من المصائب السلبية التي قد تحطم ما حصلنا عليه من منافع أو أرزاق أو تمنعنا من الحصول على ما نريد بشكل مباشر أو غير مباشر، فالوعي هو أولى خطوات التغيير.

لنوضح أكثر القصد من وراء فكرة المصائب والمهالك، فمن الناحية الصحية كمثال نرى أن الكل يبحث عن حقيقة سبب الأمراض التي تصيب الإنسان وسبل العلاج.

لذا سوف نحكي لكم خبرتنا خلال سنوات عملنا في النظام الصحي في تفسير مصائب الصحة وكيف يتم رمي النفس إلى التهلكة، ومن ثم كيفية الوصول إلى الشفاء والسلام الداخلي.

توصلنا من خلال خبرتنا بالعمل مع المرضى، إلى أن أسباب الأمراض ثلاثة، إذا آمنا أن المصائب هي من أنفسنا قال تعالى: ﴿وَالَّذِي هُوَ يُطْعِمُنِي وَيَسْقِينِ* وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ﴾ (الشعراء ٨٠-٧٩) لاحظ أن سيدنا إبراهيم عليه السلام قال إن الله سبحانه هو المسؤول عن الإطعام والسقيا، أما الآية التي تليها قال إذا مرضت!، أي أن المرض لا يأتي من الله بل من فعل الانسان والله هو الشافي سبحانه.

إذن ما هي الأسباب الثلاثة للأمراض كما نرى:

أولاً: الإهمال، كما قال تعالى: ﴿وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إلى التَّهْلُكَةِ﴾ (البقرة ١٩٥)، وهذا التفسير العلمي المنطقي المتعارف عليه الذي يتبنونه الأطباء مثل الإصابة بالسمنة والسكري بسبب الأكل الغير صحي والدسم واتباع نمط غير صحي... وهكذا.

ثانيًا: الضغوط النفسية، حيث تؤثر وتتحول إلى مرض جسدي، قال تعالى: ﴿وَمِن شَرِّ النَّفَّاثَاتِ فِي الْعُقَدِ﴾ (الفلق ٤) ونفث في اللغة تعني النفخ، وفي التفاسير المتعارف عليها لبعض العلماء أن المعنى لتفسير هذه الآية قد يحتمل السحر الذي يعقد فيه الساحر عقدًا ثم ينفذ فيها تعويذاته. وقد يحتمل أيضًا إضافة لذلك ما فهمناه منها هو النفث السلبي على العقد! - والعقد هي الغدد، مثل اللمفاوية، المعدة والقولون .... الخ، بمعنى عند التعب النفسي تقل المناعة فينفث الإنسان نفسيًا عن طريق المشاعر السلبية المتراكمة في هذه العقد ليصاب بعلة جسدية أصلها نفسي!

ثالثًا: التوهم، وهو عادة يحدث تحقيقًا لهدفين، إما لمتعة الشكوى والإحساس بلذة التعاطف ولفت الانتباه وهذا يحدث غالبًا بشكل غير واعي، أو الخوف من المرض والترقب له بل وانتظاره أحيانًا بطريقة غير واعية، قال تعالى: ﴿إِن يَعْلَمِ اللَّهُ فِي قُلُوبِكُمْ خَيْرًا يُؤْتِكُمْ خَيْرًا﴾ (الأنفال ٧٠) وفي الحديث قالَ اللَّهُ عزَّ وجلَّ: أنا عِنْدَ ظَنِّ عَبْدِي بي، وأنا معهُ حَيْثُ يَذْكُرُنِي، واللَّهِ لَلَّهُ أفْرَحُ بتَوْبَةِ عَبْدِهِ مِن أحَدِكُمْ يَجِدُ ضالَّتَهُ بالفَلاةِ، ومَن تَقَرَّبَ إلَيَّ شِبْرًا، تَقَرَّبْتُ إلَيْهِ ذِراعًا، ومَن تَقَرَّبَ إلَيَّ ذِراعًا، تَقَرَّبْتُ إلَيْهِ باعًا، وإذا أقْبَلَ إلَيَّ يَمْشِي، أقْبَلْتُ إلَيْهِ أُهَرْوِلُ. (الراوي: أبو هريرة | المحدث: مسلم | المصدر: صحيح مسلم)

والعكس صحيح قلة إيمانك بحفظ الله سبحانه لك من هذه الأمراض يجرها لك ، عندما يظن الانسان بربه الظنون ولا يفعّل صفة الله «الحفيظ» سبحانه في حياته!
قال تعالى:
•﴿الظَّانِّينَ بِاللَّهِ ظَنَّ السَّوْءِ عَلَيْهِمْ دَائِرَةُ السَّوْءِ﴾ (الفتح ٦)
•﴿مَنْ كَانَ يَظُنُّ أَنْ لَنْ يَنْصُرَهُ اللَّهُ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ فَلْيَمْدُدْ بِسَبَبٍ إلى السَّمَاءِ﴾ (١٥ الحج)
•﴿وَذَٰلِكُمْ ظَنُّكُمُ الَّذِي ظَنَنْتُمْ بِرَبِّكُمْ أَرْدَاكُمْ﴾ (فصلت ٢٣)
وقد يقول البعض أن هناك سبب رابع للأمراض وهو السبب الوراثي من خلال الجينات أو بأن المرض قد لحق بك نتيجة لكرامة آبائك وأجدادك «وراثيًا»، ولكن بعض الدراسات العلمية(٢)[٢]قد نفت هذا الشيء فقد اكتشف العلم أن الجينات إضافة إلى ما تورثه من صفات خلقية، فإنها ليست سببًا في الأمراض. فالتركيبة الجينية قد تجعل أحدنا قابل للإصابة بمرض معين، لكنها لا تعني بالتأكيد أنه سيصاب بذلك المرض، إلا إذا تداخلت عوامل أخرى بيولوجية ونفسية وسلوكية لكي تؤدي لذلك المرض. كما أن بعض الأمراض تنتج عن تغيرات جينية تحدث أثناء حياتنا لم نرث تلك التغيرات من أسلافنا. ودليلنا على صحة تلك الدراسات التي أثبتت عكس ذلك هو قوله تعالى: ﴿وَلَا تَزِرُ وَازِرَةٌ وِزْرَ أخرى﴾ (فاطر ١٨) أي لا أحد يحمل وزر أو يكفر عن خطيئة أحد آخر وهذا من العدل الإلهي في الكون.
هذه الأسباب جميعها ليس المعنى منها أن الله يعاقب الانسان بالمرض أو يختبره به، بل المعنى أن الإنسان هو من يضع نفسه في طاقة ومحيط ضعيف داخليًا «يلقي بنفسه إلى التهلكة» وبالتالي يضعف الجهاز المناعي ويصبح غير قادر على التصدي للأمراض.
وقد تطرقنا إلى سبل علاج هذه الأمراض حسب مسبباتها في الفصل الرابع، فتابع القراءة عزيزنا القارئ.
الظلم

---

٢ https://www.prnewswire.com/news-releases/the-causes-of-common-diseases-are-not-genetic-concludes-a-new-analysis-١١١٣٩٥٤٥٩.html

جميعنا نتساءل طوال الوقت عن أذية الآخرين لنا رغم حسن نوايانا، لماذا نشعر بأن هناك قدرًا كبيرًا من الظلم قد يقع علينا دون تدخل مباشر منا؟ ولماذا نجد أنفسنا أحيانًا لا نستطيع تفسير ما يقع علينا من ابتلاءات!

بعد تكرار هذه الأسئلة مرات عديدة، تنزلت على وعينا بعض الآيات التي تجيب على هذه الاستفسارات وتجعلها أكثر وضوحًا، تأمل معنا الآيات التالية، قال تعالى:

- ﴿وَمَا ظَلَمْنَاهُمْ وَلَٰكِن كَانُوا أَنفُسَهُمْ يَظْلِمُونَ﴾ (آل عمران ١١٧)
- ﴿مَّنْ عَمِلَ صَالِحًا فَلِنَفْسِهِ ۖ وَمَنْ أَسَاءَ فَعَلَيْهَا ۗ وَمَا رَبُّكَ بِظَلَّامٍ لِّلْعَبِيدِ﴾ (فصلت ٦٧)
- ﴿وَخَلَقَ اللَّهُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ بِالْحَقِّ وَلِتُجْزَىٰ كُلُّ نَفْسٍ بِمَا كَسَبَتْ وَهُمْ لَا يُظْلَمُونَ﴾ (الجاثية ٢٢)
- ﴿إِنَّ الَّذِينَ كَفَرُوا وَظَلَمُوا لَمْ يَكُنِ اللَّهُ لِيَغْفِرَ لَهُمْ وَلَا لِيَهْدِيَهُمْ طَرِيقًا﴾ (النساء ١٦٨)
- ﴿فَقَالُوا أَرِنَا اللَّهَ جَهْرَةً فَأَخَذَتْهُمُ الصَّاعِقَةُ بِظُلْمِهِمْ﴾ (النساء ١٥٣)
- ﴿وَلَقَدْ أَهْلَكْنَا الْقُرُونَ مِنْ قَبْلِكُمْ لَمَّا ظَلَمُوا﴾ (يونس ١٣)

بدأنا حينها نفكر بطريقة أكثر عمقًا في فكرة الظلم، وبدأنا نسأل أنفسنا ما هو الظلم؟ وأين عدل الله سبحانه منه؟ وماذا فعلنا لنستحق الظلم؟

هذه أسئلة صعبة على النفس بشكل عام ولكن بعدما تشبعنا بفكرة «نحن السبب» أصبحت أسهل على مشاعرنا وتقبلناها بسهولة أكبر، ولكن كيف نصبح نحن السبب في الظلم؟ هل لأننا نسمح للآخرين بظلمنا؟ أو لأننا نحن من نظلم أنفسنا؟

بعد تنزل هذه الآيات علينا فهمنا أن الاختيار الثاني هو الأصح!، فالآيات واضحة وصريحة، تقول بأننا نحن من نظلم أنفسنا، ولكن كيف؟

هنا نعتقد أن أقرب تفسير لمعنى ظلم النفس هو أن الإنسان يقوم بأفعال، أو يستشعر مشاعر، أو يفكر في أفكار تجعله يظلم نفسه بأن يستحق الأسوأ نتيجة لمعطياته التي قدمها في الحياة!

فالظلم تبعًا لهذا التفسير هو قالب مشاعري يقوم الشخص بوضع نفسه فيه ويستشعر إحساس غير جيد بالضعف والانكسار ويتقلد دور الضحية، وذلك نتيجة استعداده لذلك وطريقة تفكيره ومعتقداته وأفعاله التي هو مسؤول عنها مسؤولية كاملة!

وأحد أشكال الظلم أن الشخص لديه معتقد بأنه ضعيف وغير محفوظ من قبل الله سبحانه وتعالى وهذا المعتقد يولد مشاعر الخوف والقلق المستمر أن يقوم أحد ما بإيذائه أو أخذ حقوقه. إذا تمكن هذا الشعور من الإنسان يجعله يرى أن كل ما يحدث

في حياته هو ظلم من قبل الآخرين، في حين أن الحقيقة هي أنه هو من يظلم نفسه لأنه يتجاهل حماية الله له والحقيقة أو الخيرة وراء حدوث هذا الشيء في حياته!

كما أن مستوى المشاعر المصاحبة للظلم هو مستوى متدني جدًا من الذبذبات الطاقية يصاحبه رغبة الشخص الشديدة لجذب مشاعر الرأفة والتعاطف من الآخرين، بأن يتقلد صورة الشخص الضعيف المنكسر المظلوم، وهذا يجعله يشعر بتحسن تجاه حالته ويمتص من خلال ذلك طاقاتهم.

في حين أن الإنسان الذي يعتقد بأن ما حدث هو خيرة من الله، وهو درس للنفس وتطوير للذات وجزء من ابتلاءات الدنيا، يكون لديه من القوة ما يمكّنه من رؤية الحقيقة والخيرة وراء الأحداث!، قال تعالى: ﴿فعسى أَن تَكْرَهُوا شَيْئًا وَيَجْعَلَ اللَّهُ فِيهِ خَيْرًا كَثِيرًا﴾ (النساء ١٩) ومن يعتقد بأن حفظ الله سبحانه وتعالى وحمايته تفوق كل ما يمكن أن يحدث ، يشعر بأمان غير مسبوق من ابتلاءات الشر بالحياة، قال سبحانه: ﴿إِنَّ رَبِّي عَلَى كُلِّ شَيْءٍ حَفِيظٌ﴾ (هود ٥٧) ومن يعتقد بأن الله هو الخبير بما هو الأفضل له فهو الخالق سبحانه، يكون على قدر كبير من الاطمئنان والحكمة في هذه الحياة، قال تعالى: ﴿فَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ وَيُكَفِّرُ عَنْكُمْ مِنْ سَيِّئَاتِكُمْ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ﴾ (البقرة ٢٧١).

لتعزيز المفهوم أكثر دعونا نحكي لكم قصة واقعية حدثت في العمل يتضح من خلالها كيف يظلم الإنسان نفسه أو في المقابل يفهم الحقيقة وراء الحدث!

كانت إحدانا تعمل في قسم الجودة التابع لمكتب شخص مسؤول في الوزارة وهذا في أعين الكثير يعتبر مركزًا مرموقًا بالنسبة لطبيبة بدأت لتوها حياتها العملية، عملت هناك لمدة ثلاث سنوات حتى في يوم من الأيام طلب المسؤول حضورها في مكتبه، فذهبت كما يحدث عادة في الاجتماعات ولكن هذه المرة كانت المفاجأة، طلب منها أن تغادر مكتبه وتعمل في واحدة من الإدارات التابعة له!

هنا ظن الكثيرون أنها فقدت مكانتها عند هذا المسؤول وانخفضت قيمة عملها بشكل عام لأنها تركت مكتبها الزجاجي الراقي وانتقلت لتعمل في مكتب صغير بين مجموعة من المكاتب الأخرى، ولكنها تبنت مشاعر الخيرة، فلم تفكر كما فكر الآخرين وتأكدت أنها مشيئة الله حتى تتمكن من تحقيق أهدافها، كما أن إيمانها بحفظ الله سبحانه ورعايته لها تفوق أي رغبة من الآخرين للتقليل منها أو إيذائها!

توازنت مشاعرها واستمرت في أداء عملها وشاركت وقتها في مشروع ضخم ضمن الوزارة حيث تم تكريمها من معالي الوزير في تلك الفترة وحققت جزءًا

كبيرًا من أهدافها لذلك العام، بعدها تم استدعائها مرة أخرى ثم عادت إلى مكانتها ومكتبها بعد فترة من الزمن، رافعة الرأس وحاملة معها خبرتها ذلك العام مع مشاعر جميلة راضية وثقة في ربها لا تتزعزع.

قد يحدث هذا بصورة مختلفة تمامًا فإذا فقدت عندها الشعور بالأمان وانساقت خلف أفكار الناس وتصوراتهم، لكانت شعرت بمقدار كبير من الظلم خصوصًا بأنها مجتهدة لأبعد الحدود في عملها ومثابرة، لكنها فهمت رسالة الله سبحانه وقتها بأن أفضل احتمالاتها تكمن في ابتعادها لفترة وتركيزها على عمل الجودة بشكل أفضل.

هنا يتضح معنى أن ترى الحقيقة خلف الأمور، وتسير وفق التيار، بدلاً من تفسيرها بمنطلق «الظلم» لأنه ليس لأحد القدرة على ظلمك أو إيذائك أبدًا، بل اعتقادك عن إمكانية حدوثه هو من يوقعك في هذه المشاعر المتدنية والخبيثة!

أنت المسؤول عن ظلم نفسك، تأكد من هذه الفكرة ونقي معتقدك عن الظلم واستبدله بإيمانك التام بحماية الله سبحانه لك وبأسمائه الحافظ الحفيظ والحكيم الخبير، فقد لا ترى حكمته خلف الأمور في وقت حدوثها لكن تتضح صورتها وحقيقتها بعد فتره، وحينها يزداد إيمانك ويقينك إلى مستوى لا حدود له.

قال تعالى: ﴿إِنَّ الَّذِينَ كَفَرُوا وَظَلَمُوا لَمْ يَكُنِ اللَّهُ لِيَغْفِرَ لَهُمْ وَلَا لِيَهْدِيَهُمْ طَرِيقًا﴾ (النساء ١٦٨)، نجد هنا كيف جمع الله عز وجل بين الكفر والظلم، مما يعطي فكرة أنهما وجهان لعملة واحدة، فالإنسان الكافر بصفات الله سبحانه هو من يظلم نفسه تباعًا، في هذه الآية ذُكر الظلم بدون مفعول به وهذا دليل على أن الظلم لا يقع على الآخرين أبدًا، والكفر كيفما تدبرنا فيه هو إخفاء الحقيقة بتغطيتها، يشتق منها كلمة (cover) باللغة الانجليزية، وإبداء مشاعر الظلم هنا هو دليل بَيِّنٌ على الكفر بصفات الله سبحانه بتغطيتها كما ذكرنا، هنا نجد أن الإيمان الكامل بأن الله سبحانه هو الحفيظ، يمحو فكرة إيذاء الآخر وبالتالي يلغي إمكانية فرض الظلم على الآخرين!

وبأن الله هو الحكيم سبحانه فمن المؤكد أن هناك حكمة من وراء هذه الأحداث في الحياة، هذا الإيمان التام سوف يمنع الإنسان من ظلم نفسه بأن يتبنى مشاعر الظلم الموحشة من ضعف وشعور بالخوف والسخط المستمر على الحياة وكل ما يحدث فيها، ويحاول فهم هذه الأحداث بطريقة مختلفة تعزز من إيمانه بأسماء الله الحسنى.

قد لا ينطبق هذا على كل الأحداث في الحياة منطقيًا ولكن لن يتعارض ذلك أبدًا مع آيات الله المنزلة في كتابه الكريم الذي لا يأتيه الباطل من بين يديه ولا من خلفه،

القصور يحدث في مدى فهمنا وفي عملية تفسيرنا للأحداث ولا يمس مصداقية الكتاب المنزل بأي حال من الأحوال.

فقد يأتي أحدهم ويسأل ماذا فعل ذلك الشخص حتى يصاب بمرض لا علاج له؟ أو ماذا فعلت هذه الفتاة الصغيرة حتى تتعرض للاغتصاب؟

هناك تفسير تبنيناه يوضح هذه الفكرة، بأن النفس تعود للحياة مرة أخرى في جسد آخر بعد انتهاء حياتها بالموت، كما قال تعالى: ﴿يَا أَيَّتُهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ * ارْجِعِي إِلىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً * فَادْخُلِي فِي عِبَادِي * وَادْخُلِي جَنَّتِي﴾ (الفجر ٢٧-٣٠)

كيف تدخل النفس بعد أن تعود إلى ربها في «العباد» كما ذكرت الآيات؟، هنا تنزلت على وعينا هذه الآية حتى تدعم فهمنا وتيسر علينا عدم اللبس الذي قد يحدث في فهم بعض الأحداث الكونية، وجدنا أن العباد هنا قد يقصد بها أن النفس قد تكرر تجربتها الأرضية مرات عديدة قبل العودة النهائية إلى ربها، خلال هذه الحيوات العديدة تقوم النفس بالتطور والتعلم من خلال ابتلاءات مختلفة في أجساد مختلفة. هنا نفسر هذه الأسئلة بأن النفس قد اختارت أن تخوض تجربة المرض أو الاغتصاب لتتعلم رسالة محددة في هذه الحياة وتتطور روحيًا وتتصل بالله سبحانه بشكل أعمق! والله أعلم!

دائمًا ما نلاحظ بأن كلمة الظلم في القرآن إما أن تأتي مصحوبة بكلمة «النفس» كما في الآية : ﴿وَمَا ظَلَمْنَاهُمْ وَلَٰكِن كَانُوا أَنفُسَهُمْ يَظْلِمُونَ﴾ (آل عمران ١١٧) أو أن تأتي قائمة بذاتها وليست مصحوبة بمفعول به كما في الآية: ﴿وَلَقَدْ أَهْلَكْنَا الْقُرُونَ مِنْ قَبْلِكُمْ لَمَّا ظَلَمُوا﴾ (يونس ١٣)، وهذا إن دل على شيء فإنما يدل على أن الاحتمال الوحيد للظلم هو : ظلم النفس ، فالظلم لا يقع إلا على من يشعر بمشاعر المظلومية والانكسار ولا يمكن أن يُفعل - بضم الياء - في أحد آخر، فليس من الممكن أن يظلم الشخص شخصًا آخر أو المجتمع مجتمعًا آخر أو الدولة دولة أخرى!

هنا نود التذكير بأن بداية الفرج هي الاعتراف بأننا السبب وراء ما يحدث لنا، وهذا ما تعلمناه من قصة سيدنا يونس في دعائه الشهير إذ اعترف لله سبحانه بأنه كان من الذين ظلموا أنفسهم، قال تعالى في كتابه الجليل: ﴿وَذَا النُّونِ إِذ ذَّهَبَ مُغَاضِبًا فَظَنَّ أَن لَّن نَّقْدِرَ عَلَيْهِ فَنَادَىٰ فِي الظُّلُمَاتِ أَن لَّا إِلَٰهَ إِلَّا أَنتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنتُ مِنَ الظَّالِمِينَ﴾ (الانبياء ٨٧).

قبل أن نختم هذا الفصل ننوه عزيزي القارئ إلى أمرين:

أولاً: الذي ذكر بالأعلى هو مبدأ الجزاء من جنس العمل، لكننا أحيانًا قد لا ندرك حجم ما عملناه من ذنب نعتقد بأنه صغير ويكون عند الله كبيرًا! لذلك يجب أن نكون أكثر وعيًا بالأفعال التي نهانا الله عنها، مثل الغيبة التي شبهها بأكل لحم الأخ ميتًا، ثم تجدنا نفعلها رغم ذلك، ولا نلقي لها بالاً!

فيجب أن نكون واعين مدركين لما نعمل لكيلا ننزلق بسهولة فيمن قال الله فيهم: ﴿الَّذِينَ ضَلَّ سَعْيُهُمْ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَهُمْ يَحْسَبُونَ أَنَّهُمْ يُحْسِنُونَ صُنْعًا﴾ (الكهف ١٠٤)، فنظن أنفسنا صالحين نعمل كل الخيرات، وقد وقعنا في أمور تستحق عقوبة كبيرة!

في المقابل لا ننسى أن العلاج دائمًا سهل وبسيط مهما كان الذنب لأن الله قال: ﴿إِنَّ اللَّهَ لَا يَغْفِرُ أَن يُشْرَكَ بِهِ وَيَغْفِرُ مَا دُونَ ذَٰلِكَ لِمَن يَشَاءُ ۚ وَمَن يُشْرِكْ بِاللَّهِ فَقَدِ افْتَرَىٰ إِثْمًا عَظِيمًا﴾ (النساء ٤٨)

فكل شيء دون الشرك يغفره الله، وكل ما تحتاج عمله هو التوبة والاستغفار، لذلك كان النبي صلى الله عليه وسلم يستغفر في اليوم سبعين مرة، لعل من روى ذلك يقصد أنه يستغفر كثيرًا!

ثانيًا: قد يكون من الخطأ أن نبحث وراء سبب كل شيء يحدث لنا بأكثر مما يجب، بمعنى، كلما حدث لنا أمر ما نبحث بشغف عن الرسالة التي يريد الله أن يوجهها لنا أكثر من أن نشغل أنفسنا بما الذي فعلناه لكي نستحق هذا العقاب، بل نركز على الاستغفار والتوبة والتعلم من الدرس ومعرفة جذور المشكلة, وبدلاً من أن نحزن من المصيبة أو الابتلاء علينا أن نعتبره أمرًا مجددًا لإيماننا ومعمقًا له ومقربًا لنا من الله أكثر وأكثر.

ملخص الفصل الثاني

- أنت السبب في المصائب التي تحدث لك، تحمل المسؤولية كاملة!
- أنت الذي تؤدي بنفسك إلى التهلكة باتباع أفعال، مشاعر أو سلوكيات غير سليمة.
- الظلم، يضع الإنسان نفسه فيه بقيامه بأفعال أو بتبني مشاعر الانكسار والضعف التي تجعله يستحق ما يحدث له من مصائب .
- إن آمنت بالخيرة وهدأت نفسك، سوف تقوى لديك البصيرة بمعرفة حكمة الله وراء تعرضك لبعض الظروف، قال تعالى: ﴿لَّقَدْ كُنتَ فِي غَفْلَةٍ مِّنْ هَٰذَا فَكَشَفْنَا عَنكَ غِطَاءَكَ فَبَصَرُكَ الْيَوْمَ حَدِيدٌ﴾ (ق ٢٢)

تمارين تطبيقية

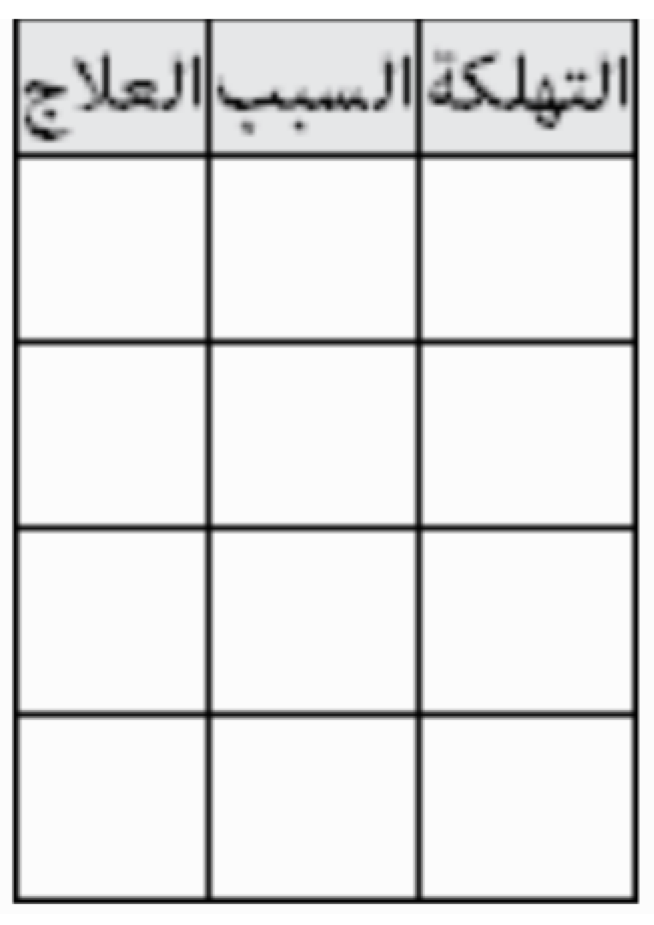
المصائب:

حدد المشاكل التي تعتبر أنها مصائب في حياتك وقسمها حسب النوع ثم اذكر كيف تسببت أنت في حدوثها من وجهة نظرك.

المصائب	نوعها (نفسية، جسدية، اجتماعية، مالية ...الخ)	وضح كيف أنت السبب فيها؟

المهالك:

اذكر المشاكل الصحية التي تعتقد بأنك تسببت فيها ثم اذكر كيف تعالج ذلك من وجهة نظرك.



التهلكة	السبب	العلاج

الظلم

اذكر المشاكل التي تعتقد بأنك شعرت فيها بمشاعر الضعف والانكسار، ثم اذكر ماذا تتوقع حكمة الله من ورائها من وجهة نظرك.



المشكلة	المشاعر	الحكمة منها

تمرين الاختيار الأفضل والاختيار الأعلى:

١. أولاً: التسليم التام بأن ما أنت عليه الآن في جميع اتجاهات حياتك هو «الاختيار الأفضل» لك وهو ما يتناسب مع مستوى وعيك ومع أعمالك وأقوالك ومعتقداتك الحالية، وأن تؤمن بأن الوضع الحالي هو استحقاقك بالكامل.

٢. ثانيًا: التأكد بأنك قادر على تغيير وضعك الحالي إلى الأفضل في كل الجوانب وأن ذلك يحتاج منك الصبر والمثابرة.

٣. ثالثًا: اكتب وضعك الحالي بالتفصيل في كل الجوانب: الصحي، النفسي، الاجتماعي، العملي، الروحي، الخ.

مثال: في الجانب الاجتماعي، ما زلت غير متزوج ومعظم علاقاتي تنتهي بالفشل!

٤. رابعًا: الآن أكتب «الاختيار الأعلى» الذي تطمح اليه بالتفاصيل الدقيقة، كيف تريد أن تكون في كل الجوانب؟ مثال: في الجانب الاجتماعي، متزوج ولدي عائلة صغيرة محبة ومتفاهمة، علاقاتي ناجحة ومستقرة

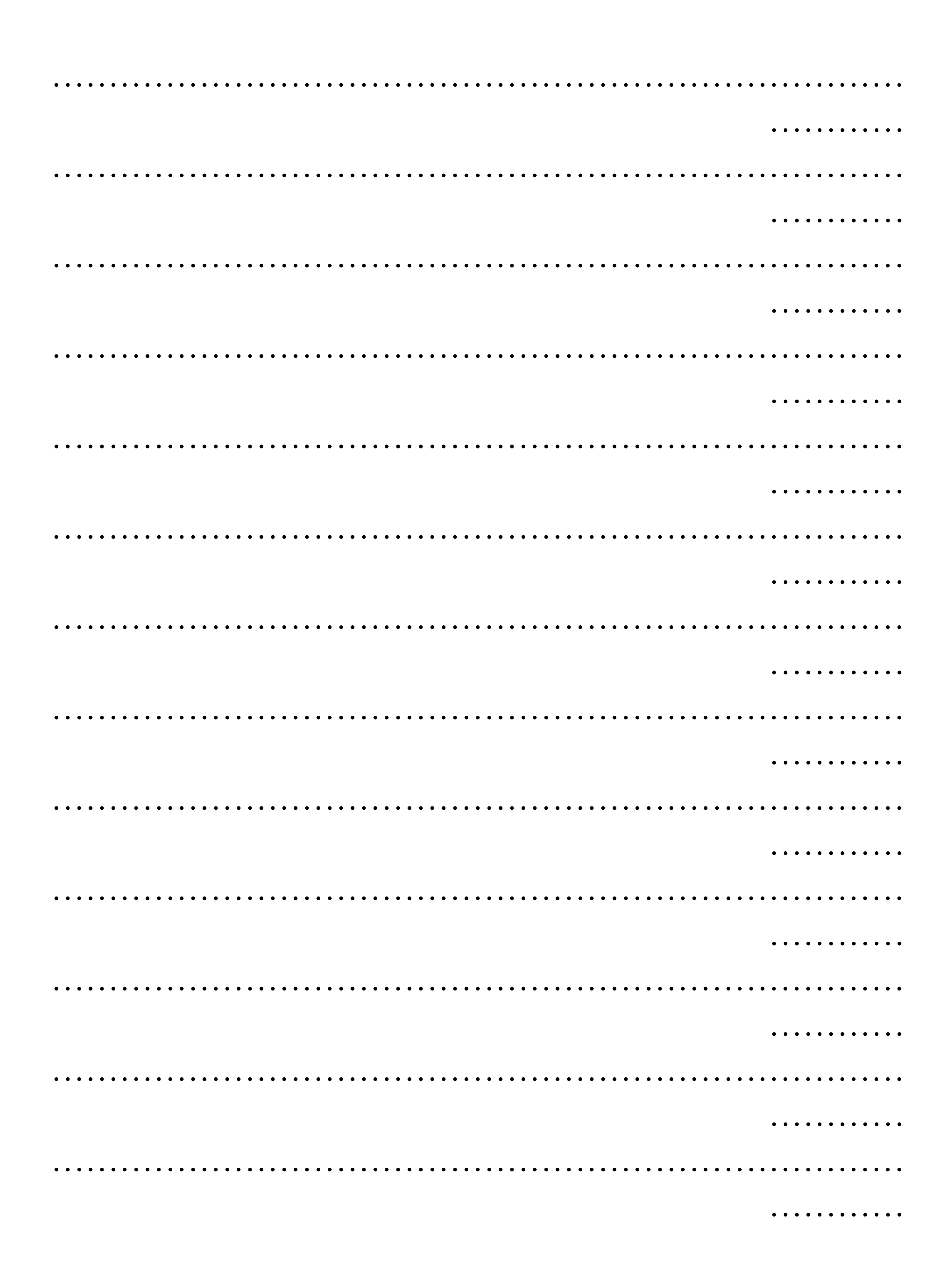
٥. خامسًا: اكتب من وجهة نظرك كيف تصل إلى هذا الاختيار الأعلى؟ عن طريق تغيير أقوالك، أفعالك، ومعتقداتك.

مثال: في الجانب الاجتماعي، أغير معتقداتي عن الارتباط والزواج، أتوقف عن لوم الآخرين على كل شيء، أحاول أن أحل الشجار بشكل أكثر هدوءً، أتعلم استراتيجيات التواصل الفعال.

الجانب	الاختيار الأفضل	الاختيار الأعلى	المشاعر	الأفعال	المعتقدات
الروحي					
الصحي					
النفسي					
الاجتماعي					
العملي					
العلمي					

أكتب أفكارك وملاحظاتك

....
....
....
....
....
....
....
....
....
....



الفصل الثالث : التغيير يبدأ مني

قال تعالى: ﴿وَإِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلَائِكَةِ إِنِّي جَاعِلٌ فِي الْأَرْضِ خَلِيفَةً﴾ (البقرة ٣٠) ولم يقل مخلوقًا، أو بشرًا عاديًا وإنما تخير سبحانه اللفظة الأكثر دقة وهو خالق الكلمات عز وجل!

الخليفة هو الشخص الذي يدير شؤون الشيء بالنيابة عن صاحبه ومليكه، وهذا شأن عظيم جدًا!

إن كان الله سبحانه قد خلق فينا القدرة على التساؤل من نحن؟ ومن هو؟ وأين هو؟ وكيف هو؟ وإلى أين نحن ذاهبون؟

فقد قصد وعنى سبحانه أن نفكر ونشكك ونعود فنؤمن ثم نطمئن، نقنط ثم نعود فنصبر ونحتسب، هكذا هو هذا الخليفة عظيم الشأن!

ولكن يظل السؤال الأهم من كل هذه الأسئلة قائمًا، ونحاول مرارًا وتكرارًا الجواب عليه ونأمل أن تكون الإجابة صحيحة!

ما المفترض أن نفعل في هذه الحياة؟ وهل من الطبيعي أن يفكر الإنسان في مصيره بعد أن تنتهي هذه الرحلة القصيرة؟

هل من المقبول أن يفكر بأنه حبيس قصة لم يختارها منذ البداية؟

هل من الممكن أن نكون مقيدين داخل أفكارنا وأجسادنا فقط؟ وأنه بإمكاننا التحرر في أي وقت إذا اخترنا ذلك؟

هل من الممكن أن نكون داخل حلم طويل ونخترقه يوميًا بأحلامنا القصيرة خلال النوم؟

هل ننتظر الأحداث تتنزل علينا كما قيل لنا أنه «مكتوب علينا»! هل بيدنا تغيير ما هو مكتوب لنا أو علينا!

أين الحقيقة؟ هو سؤال يراود كل من له قلب فهو مبين!

بعدما تحملنا مسؤولية كل شيء في حياتنا، وعلمنا السبب الرئيسي وراء حدوث المصائب ووقوعنا في التهلكة وشعورنا بالظلم، بدأنا التفكير في السر الحقيقي وراء التغيير الجوهري في الحياة، ما الذي يتوجب فعله حتى نرى التغيير في جميع نواحي حياتنا، فنحن واثقين بأن الإجابة متاحة في كتاب الله، عندها بحثنا وتدبرنا في آيات كثيرة حتى أتتنا الإجابة وتنزلت على وعينا الآيتين الآتيتين، تأمل معنا، قال تعالى:

•﴿إِنَّ اللّهَ لاَ يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُواْ مَا بِأَنْفُسِهِمْ﴾ (الرعد ١١)
•﴿لِمَن شَاءَ مِنكُمْ أَن يَتَقَدَّمَ أَوْ يَتَأَخَّرَ﴾ (المدثر ٣٧)

عندها تنزلت هذه الآيات على وعينا، وصلنا إلى مفهومين:

١. إن الله لا يغير على أحد وضعه وحياته سواءً بتقدم وتطور أو بتأخر وتدهور، إلا وقد غيّر الشخص ما بداخله في وقت ما!

٢. إن أردت أن تغيّر حياتك إلى الأفضل، عليك أن تبدأ بتغيير ما بداخلك وما بك، لا أن تنتظر أن يتغير من حولك!

وبالتالي التوجيه من الله سبحانه وتعالى هو تغيير داخلنا حتى يتغير خارجنا دون انتظار الآخر حتى يتغير، وذلك فتح بوابة التغيير بمنتهى السهولة وأجاب عن معظم أسئلتنا وزاد من قوتنا وتصديقنا بمبدأ الخلافة في الأرض!

المعادلة أبسط مما توقعنا، هل التغيير يحدث بهذه السهولة؟ تساءلنا بعدها عن المعنى الحقيقي وراء «تغيير النفس» ما هو؟ وكيف يحدث؟

أتتنا بعدها الإجابة تدريجيًا، أن هذا القانون هو أحد القوانين الكونية وقد سماه البعض بـ «قانون الانعكاس» ويعني أن كل ما في الخارج هو مرآة تعكس ما بداخلك بكل تفاصيله، حتى ما لم تعرفه أنت شخصيًا عن نفسك!

ولكن ما الذي نقصده بتغيير الداخل؟ ما هو الداخل الذي نقصده والذي يعكسه الخارج؟

وجدنا أن المقصود بتغيير النفس هو تغيير معتقداتها وأفكارها وسلوكها وتصرفاتها ومشاعرها، وأن هذه العملية سهلة بقدر وعي الشخص بها وبمدى رغبته الحقيقية في التغيير، والتغيير الذي يحدث كانعكاس على المحيط هو تغيير موازٍ مع هذا التغيير الداخلي وبنفس المقدار!

وإجابة على سؤال هل يشمل هذا التغيير تغيير ما هو مكتوب لنا او علينا؟ هنا يتوجب علينا أن نطرح فكرتنا عن المكتوب ومناقشة الفكرة المطروحة عنه في الموروث!

قد ظن الكثير أن عمر الإنسان ورزقه وعمله مكتوب عليه سلفًا، والمكتوب جاءت بمعنى المقدر عليه سلفًا، وبذلك يصبح الإنسان فاقدًا الإرادة والخيار له في أعماله وأرزاقه ويصبح الطب والعلاج والعمليات الجراحية بدون معنى وكذلك يصبح دعاء الإنسان لله تعالى ضربًا من ضروب العبث واللهو!

أما رأي القرآن فهو غير ذلك، ففي محاولة فهمنا للمكتوب في القرآن، عرفنا أن فعل «كتب» تعني تجميع المدخلات بعضها إلى بعض لإخراج موضوع معين محدد. ومن هنا جاءت كلمة الكتاب وهو مجموعة المواضيع التي جاءت إلى محمد صلى الله عليه وسلم وحيًا، والتي جمع فيها نبوته ورسالته معًا.

فعندما تأتي لفظة «كتاب» في القرآن كقوله: ﴿كتب عليكم الصيام﴾ (البقرة ١٨٣). فهذا يعني أن الصوم هو أحد المواضيع التعبدية التي فرضها الله عليكم كما فرضها على الذين من قبلكم، وقوله: ﴿إن الصلاة كانت على المؤمنين كتابًا موقوتًا﴾ (النساء ١٠٣) أي أن الصلاة هي أحد المواضيع التعبدية التي تؤدي في أوقات محددة سلفًا، مؤلفًا من عناصر الطهارة والوضوء والقيام والركوع والسجود...الخ أي أن مجموعة هذه المواضيع بعضها مع بعض تؤلف كتاب الصلاة.

هكذا يجب أن نفهم كلمة «كتاب» عندما تأتي في القرآن، فمثلاً كتاب الموت هو مجموعة الشروط الموضوعية بحيث إذا اجتمعت بعضها مع بعض «كتبت» وقع الموت لا محالة. وكذلك كتاب النصر وهو مجموعة الشروط الموضوعية التي إذا اجتمعت بعضها مع بعض وقع النصر، وكذلك كتاب الهزيمة.

وعندما حاضت عائشة رضي الله عنها عند خروجها مع النبي صلى الله عليه وسلم إلى الحج فقال لها النبي صلى الله عليه وسلم «مالك أنفست؟ قالت: نعم. فقال لها النبي صلى الله عليه وسلم: إن هذا أمر كتبه الله على بنات آدم». هنا سمى الدورة الشهرية للمرأة كتابًا، أي هو إحدى الظواهر الطبيعية للمرأة. وإذا أردنا أن ندرس كتاب الحيض فعلينا أن نراجع الطب النسائي لمعرفة تفاصيل هذا الكتاب.

هنا نجد أن لدينا التباس في معنى المكتوب، وبالتالي الإجابة على سؤالنا المطروح هو أن التغيير يشمل كل شيء، فليس هناك احتمال واحد مكتوب لنا أو علينا بالمعنى المتداول على كل حال! فالإنسان مخيرًا وليس مسيرًا وهذا مقدار الحرية التي تقتضيه الخلافة كما أسلفنا!

لكن القوة الحقيقية تكمن في امتلاك القرار بالتغيير، عندما نأخذ هذا القرار فإن الماضي ليس له قيمة!

لكن قبل أن تقرر التغيير يجب أن تسأل نفسك، ما هي نواياك خلف ما تريده من تغيير؟ وهل أنت مستعد للبحث في داخلك عما يحتاج للتغيير وبذل الجهد اللازم للحصول على الوضع الذي تطمح له؟

كما ذكرنا فإن التغيير يحدث عن طريق إما تغيير المعتقدات والأفكار التي تحرك رغباتنا وأهدافنا في الحياة، أو بتغيير السلوك والأفعال التي نقوم بها سواءً بوعي أو بدون ذلك، أو حتى باستخدام الاستراتيجيتين جنبًا لجنب.

لكن قبل أن نبدأ في توضيح هاتين الاستراتيجيتين، فأننا نريد أن نؤكد على أهمية اتباع منهج التغيير نحو الأفضل وليس التغيير هربًا من الوضع الحالي أو هربًا من الاحتمال الأسوأ!

ولأن النية وراء التغيير تؤثر على مدى تحقيق التغيير، فيجب أن نتأكد دومًا بأننا نرغب في التغيير لأننا نطمح إلى ما هو أفضل وليس رفضًا للواقع أو رغبة في الابتعاد عنه.

استراتيجيات التغيير:

أولًا: تغيير المعتقدات

تغيير المعتقدات الخاطئة وبالأخص تلك التي لها علاقة وطيدة بالموروث تعتبر من أسهل العمليات الداخلية التي قد يقوم بها أحد، فقد نغير معتقدًا تمسكنا به لسنوات طويلة بعد قراءة كتاب أو حضور ندوة أو دورة لمدة ساعة فقط.

وسنقوم بتوضيح فكرة تغيير المعتقدات الخاطئة وكيف لها تأثير سحري على واقعنا من خلال مجموعة من الأمثلة:

الإلحاد:

كنا سابقًا نعتقد بأن الإلحاد هو عدم الإيمان بوجود الله، لكن بعد حضور ندوة لأحد المفكرين، اقتنعنا بأنه لا يوجد إلحاد بالذات الإلهية، أي أن كل إنسان يؤمن بداخله بشكل مُسَلّم به أن هناك إله، والدليل أن الله أشهدنا على أنفسنا بأنه الرب سبحانه، قال تعالى: ﴿وَأَشْهَدَهُمْ عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ أَلَسْتُ بِرَبِّكُمْ ۖ قَالُوا بَلَىٰ ۛ شَهِدْنَا﴾ (الأعراف ١٧٢)

إذن ما المقصود بالإلحاد؟ وجدنا أن الإلحاد قد ذكر في القرآن في موضعين فقط:

أولاً: الإلحاد في أسماء الله وصفاته سبحانه، قال تعالى: ﴿يُلْحِدُونَ فِي أَسْمَائِهِ﴾ (الأعراف ١٨٠)، كلمة «لحد» في اللغة تعني القبر إذا جاءت اسمًا وتعني الميل والإنكار إذا جاءت فعلاً، هذا يعني أن معناها في هذه الآية هو أن الشخص الذي يُلحد في اسم من أسماء الله يعني أنه يميل عنه وينكره، كأن يقول المريض أنه لا يوجد بارئ أو شافي لمرضه، أو أن يعبّر الفقير عن عدم وجود رزّاق أو واسع، بجزعه!

ثانيًا: الإلحاد في آياته سبحانه، قال تعالى: ﴿يُلْحِدُونَ فِي آيَاتِنَا﴾ (فصلت ٤٠) أي أن ينكر الشخص أن جميع أو بعض الآيات في الكون أنها من صنع الله سبحانه وبافتراء أنها قد أوجدت نفسها، كأن يقولون بأن الشمس قد وجدت صدفة، وأن الكون وجد من دون خالق!

الظن:

قال تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ﴾ (الحجرات ١٢)

﴿وَمَا يَتَّبِعُ أَكْثَرُهُمْ إِلَّا ظَنًّا ۚ إِنَّ الظَّنَّ لَا يُغْنِي مِنَ الْحَقِّ شَيْئًا ۚ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ بِمَا يَفْعَلُونَ﴾ (يونس ٣٦)

بعد هذه الآيات توقفنا عن الظن بالآخرين فالله أمر أن نبتعد كثيرًا عن الظن، وتفسيرنا لكثيرًا في (اجْتَنِبُوا كَثِيرًا) أن ٧٠ ٪ إلى ٨٠ ٪ تقريبًا من الظن يكون خاطئًا ومحض تخمين! فسوء الظن بالآخرين ينتهي غالبًا بالوقوع في الإثم أو بالتصرف بشكل خاطئ مع الطرف الآخر، وهو لا يجدي شيئًا ولا يقوم مقام الحق معرفة الحقيقة أبدًا. فتدربنا على أن علينا أن نحسن الظن بالآخرين وأن نلتمس لهم الأعذار إلى أن يثبت لنا غير ذلك.

الحكم على الآخرين:

الحكم على الآخرين هو تعدي على حد الألوهية، تأمل معنا الآية: ﴿إِنِ الْحُكْمُ إِلَّا لِلَّهِ﴾ (يوسف ٤٠)، فالحكم هو صفة اختص بها الله نفسه دون الخلق، فهو يقتضي العلم الكامل الشامل بكل التفاصيل وهذا بلا شك لا يقدر عليه سوى الله عز وجل، فمهما زاد واتسع علم الشخص بالآخرين، فلن يتمكن من رؤية جميع التفاصيل ولن يستطيع أن يحكم حكمًا شاملاً وعادلاً، وبالتالي فإن ترك الخلق للخالق والابتعاد عن الحكم من احترام ألوهية الخالق سبحانه.

الندرة:

كذلك من المعتقدات التي تبدلت لدينا بعد التعرف إلى كتاب الله، معتقد الندرة!

فلا يوجد شيء نادر في الوجود، كل الخلق متاح وقابل للكثرة والزيادة المستمرة، وضمن ذلك البشر بجنسيهم الرجال والنساء، فالمعلومة التي تدّعي بأن الرجال أقل من النساء هي معلومة مغلوطة وتسببت في قلق الكثير من الفتيات بانتقاص فرصتهم

للزواج! وأن هذا هو السبب وراء العنوسة! مع أن الإحصائيات العالمية(٣)[٣] توضح أن الرجال أكثر من النساء، وتجدها واضحة في آية في سورة النساء، قال تعالى : ﴿يَا أَيُّهَا النَّاسُ اتَّقُوا رَبَّكُمُ الَّذِي خَلَقَكُم مِّن نَّفْسٍ وَاحِدَةٍ وَخَلَقَ مِنْهَا زَوْجَهَا وَبَثَّ مِنْهُمَا رِجَالاً كَثِيرًا وَنِسَاءً ۚ﴾ (النساء ١).

وقد يفسر البعض كلمة الرجال في القرآن بالمرجلة، والرجل هو الشخص القادر على القوامة والعطاء والحماية! والنساء هم من يعتمدون على الرجال ويسلمون لهم القيادة. وحسب هذا المعنى أن الأنثى قد تكون رجلاً إن تحملت مسؤولية القوامة والحماية! وبالتالي فإن الآية تعني أن هؤلاء القادرين على العطاء والقوامة هم أكثر عددًا من التابعين لهم والله أعلم.

الحسد:

من المعتقدات الأخرى التي قد تغير في نظرة الإنسان للحياة وتعامله مع الآخرين، هي فكرة «الحسد» والتي قد تصل إلى مرحلة معقدة من الوسوسة والخوف بأن يقوم الآخرين بأذيته عن طريق إرسال طاقة حقد وحسد وتمني زوال النعمة منه!

ومما لا شك فيه بأن هذا النوع من الطاقات السلبية موجود وقد ذكر في القرآن الكريم، يقول تعالى: ﴿وَمِن شَرِّ حَاسِدٍ إِذَا حَسَدَ﴾ (الناس ٥) ولكن تفسير الموروث للحسد قد أعطاه أكبر من حجمه، فمهما أرسل الإنسان من طاقات الحسد للآخرين فإنه لن يؤذيهم إلا بما شاء الله، وإيمان الشخص بقدرة الله سبحانه وحمايته المستمرة له يحميه بشكل كامل من أي نوع من الطاقات الشريرة المرسلة له، فهي لن تفوق قدرة الله سبحانه بالحماية بأي حال من الأحوال!

من المتعارف عليه أن الحسد هو تمنّي زوال النعمة من الآخرين، وهذه من التعاريف الغير كافية لتغطية معنى الحسد بالكامل، فالحسد طاقة سوداوية من الغيرة بأن الشخص المحسود قد حصل على نعمة قاصرة عليه وحده دون الشخص الحاسد، وبأن حصول ذلك الشخص على هذه النعمة قد انتقص من احتمالية حصوله عليها بالقدر الكافي، ونجد في هذه المشاعر عدد غير قليل من المعتقدات الخاطئة التي لا يدركها الحاسد بشكل واعي، نسردها فيما يلي:

- تقسيم النعم على الناس غير عادل (ضعف الإيمان باسم الله الحق).

---

[٣] https:countrymeters.info/en/world

•حصول الآخر على النعمة قد انتقص من احتمالية حصول الحاسد عليها (ضعف الإيمان باسم الله الواسع، الرزاق، الوهاب).
•قد سبقني الآخر إلى النعم (ضعف الإيمان باسم الله الرزاق، الوهاب، الواسع).
•شك في القدرة على الحصول على نفس النعمة (ضعف الإيمان باسم الله القادر والمجيب).
نجد هنا بأن المعتقدات الغير واعية والداعمة للحسد قد تصل إلى مرحلة الإلحاد بأسماء الله الحسنى والميل عنها، وهي التي علينا أن نؤمن بها إيمانًا تامًا، وقد وضحنا مسبقًا معنى الإلحاد!
وفي المقابل نجد بأن الشخص الذي يتقمص دور المحسود، لديه عدد غير قليل أيضًا من المعتقدات الغير واعية قد تصل إلى مرحلة الإلحاد ببعض أسماء الله أيضًا، لاحظ معي المعتقدات الآتية:
•يمكن للآخرين إيذائي بطاقة الحسد ويتسببون لي بالأمراض! (ضعف الإيمان باسم الله الحفيظ).
•قد أفقد النعم نتيجة للحسد وقد لا أحصل عليها مرة أخرى! (ضعف الإيمان باسم الله الحفيظ، الرزاق، الوهاب، الواسع).
•أحتاج إلى وسيط بيني وبين الله حتى يخلصني من الحسد عن طريق الرقية الشرعية. (ضعف الإيمان باسم الله القريب مجيب الدعاء) .
هذا دليل على أن الإيمان بأسماء الله الحسنى ليس فقط بترديدها ليل نهار أو بذكرها أثناء الدعاء، بل بالعيش من خلالها والشعور بجميع المشاعر الإيجابية عند ذكرها، وأخيرًا العمل بها، ففي حالة الحسد وبالرغم من أنه حقيقة لا يمكن أن ننكرها إلا أنها طاقة ضئيلة جدًا بالمقارنة بإيماننا القوي بأسماء وأفعال الله الحسنى: الحق، الحفيظ، الواسع، الرزاق، الوهاب، القادر، القريب، مجيب الدعاء!
يجب أن نتأكد بأن الحق سبحانه قد قسم الأرزاق، لكل شخص رزق مقسوم، وبعدله المطلق بين عباده وجميع مخلوقاته، وهذه الأرزاق في زيادة مستمرة، ولا مجال لزوال النعمة من أحدهم إلا بما كسبت يديه، وليس بمجرد طاقة ضئيلة تخرج من قلب أحدهم! ثم أن حفظه ورعايته سبحانه حصن منيع لا يتجاوزه أي طاقة بالكراهية أو بالرغبة في الإيذاء!
جلد الذات:

من المعتقدات الأخرى التي تؤثر على الحالة النفسية والجسدية للإنسان وتمنعه من السعادة هو «جلد الذات» والشعور المستمر بالذنب، وقد قدم لنا الموروث هذا المعتقد على أنه جزء من الدين القويم تفسيرًا لقوله تعالى: ﴿وَلَا أُقْسِمُ بِالنَّفْسِ اللَّوَّامَةِ﴾ (القيامة ٢)، ولكن هذا التفسير أعطى مقصدًا مختلفًا للآية، فالمعنى هو أن يلوم الإنسان نفسه ويحاسبها على الأفعال السيئة، بأن يتوب عنها ويبدلها بعمل صالح في المرات اللاحقة، وليس بلوم نفسه بأن يتمنى مرارًا وتكرارًا لو يعود الموقف مرة أخرى فسيتصرف بشكل آخر أو بطريقة مختلفة!

هنا يدخل الإنسان في فكرة «ماذا لو» ويعيش فيها بكل مشاعره فترة طويلة يعيد خلالها مشاعر الندم ويتمنى لو يعود به الزمن للوراء بدلاً من أن يبقى في اللحظة ويعيش حياته الآن بشكل أفضل وأن يتعلم من خطئه بدلاً من الاستمرار في تذكره طوال الوقت.

البقاء في هذه الحالة المستمرة من الندم قد تستمر لسنوات طويلة يتعرض فيها الإنسان إلى مشاكل صحية قد لا يعلم بأنها قد تكون بسبب هذا الشعور المستمر بالذنب، وغالبًا ما تكون هذه المشاكل الصحية على هيئة أمراض خبيثة (كالسرطان وغيره)، فالندم المؤقت والوقتي هو المقصود بـ «لوم النفس» أما الندم المستمر لفترات طويلة هو عذاب للنفس والبدن وهو من المشاعر الغير مستحبة على الإطلاق، و قد نهى الله عنه حيث قال تعالى: ﴿قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ﴾ (الزمر ٥٣)

تصحيح مثل هذه المعتقدات يمنح الشخص الفرصة بأن يعيد استخدام طاقته فيما ينفعه ويساعده في تحقيق أهدافه وأهم هذه الأهداف هو السعادة والاستمتاع بالحياة!

الجهاد في سبيل الله:

كانت الفكرة التي تأتي لأذهاننا عندما نسمع هذه الجملة هي «الحرب» والقتال في سبيل الله، وعادة ما نظن بأنها تشير إلى أحداث تاريخية قديمة أو إلى فئة «إرهابية» تحاول أن تطبق الإسلام السياسي في الوقت الحالي، لكننا بعد أن تنزلت على وعينا الآية: ﴿وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا ۚ وَإِنَّ اللَّهَ لَمَعَ الْمُحْسِنِينَ﴾ (العنكبوت ٦٩)، فقد تغير معتقد «الجهاد» إلى معتقد أكثر هدوءً وسكينة.

فالمقصود بالجهاد هنا هو مقاومة الشهوات من المادة، الواقع المؤلم، الأفكار السلبية، المشاعر السلبية.. الخ والشهوات هي ما ذكر في القرآن تحت مسمى «الطاغوت»، قال تعالى: ﴿وَالَّذِينَ كَفَرُوا يُقَاتِلُونَ فِي سَبِيلِ الطَّاغُوتِ﴾ (٧٦ النساء)

والطاغوت هو كل ما «طغى» في النفس عن الله عز وجل وأصبح شهوة تحول بين الإنسان وربه، وعكسه الاكتفاء بالقرب من الله والاتصال به والتسليم له بالأفكار والمشاعر على ما دونه من الرغبات الدنيوية.

وسبيل الله هنا المقصود به: كل ما يوصل لرضى الله عز وجل، ويمكننا أن نستنتج سبل الله من أسمائه وصفاته.

مثال:

•السبيل إلى العليم: هو العلم.

•السبيل إلى الحكيم: هو الحكمة.

•السبيل إلى المبين: هو البيان والتبين قبل الحكم على الآخرين .

•السبيل إلى الحق: هو اتباع الحق في كل أمور الحياة.

•السبيل إلى البارئ: هو السعي في شفاء النفس والجسد.

•السبيل إلى السلام: هو اختيار السلم والتسليم.

ويمكننا أيضًا أن نستنتج السبل المؤدية إلى الله سبحانه باتباع أوامره والابتعاد عن نواهيه، قال تعالى: ﴿يُرِيدُ اللَّهُ بِكُمُ الْيُسْرَ وَلَا يُرِيدُ بِكُمُ الْعُسْرَ﴾ (البقرة ١٨٥)، السبيل هنا هو التيسير على النفس وعلى الآخرين واختيار الطرق الأسهل والأمور الوسطى.

الانهزامية وتكوين المعتقدات الخاطئة من الأمثال الشعبية.

بعض الأمثال الشعبية في الوطن العربي ترسخ الأفكار السلبية على أنها دروس وعبر من الحياة وهذه الأمثال تتوارث بين الأجيال وللأسف تضع في العقل الباطن بذور للانهزامية والتقاعس وغيرها من القيم الغير محبوبة!

تأمل معنا بعض هذه الأمثال:

•اللي بيتطلّع لفوق تنكسر رقبته (ضعف الإيمان باسم الله الرافع والواسع والقادر) .

•ابن الوزير وزير وابن الفلاح فلاح (ضعف الإيمان باسم الله الرزاق والوهاب والقادر والفتاح) .

•على قد لحافك مد رجليك (ضعف الإيمان باسم الله الرزاق والوهاب والقادر والفتاح).

•يا بخت من نام مظلوم ولا نام ظالم (ضعف الإيمان باسم الله المعز وعدم فهم منطلق الظلم كما تم شرحه) .

•المنحوس منحوس لو علقوا له فانوس (ضعف الإيمان باسم الله الرافع) .

•القرش الأبيض ينفع في اليوم الأسود (ضعف الإيمان باسم الله الرزاق والوهاب) .
•في المشمش (ضعف الإيمان باسم الله القادر).
•إذا حجت البقرة على قرونها (ضعف الإيمان باسم الله القادر).
•حرص ولا تخون (ضعف الإيمان باسم الله الحفيظ).
كذلك بعض الأمثال نرى أنها معاكسة لمعنى بعض الآيات مثل بيت الشعر:
ما كل ما يتمناه المرء يدركه
تجري الرياح بما لا تشتهي السفن
يعطي معنى يعاكس المقصود من الآية، قال تعالى: ﴿وَأَن لَّيْسَ لِلْإِنسَانِ إِلَّا مَا سَعَىٰ* وَأَنَّ سَعْيَهُ سَوْفَ يُرَىٰ﴾ (النجم ٣٩-٤٠).
علينا مراجعة أنفسنا قبل ترديد هذه الأمثال والإيمان بها لأنها تتعارض بشكل كبير مع قيمنا العربية والإسلامية كما أنها تتنافى مع القوانين الكونية التي وضعها الله سبحانه في هذا الكون الشاسع وهي خطر لتكون معتقدات تتحكم وتسيطر على حياتنا وتثبط من عزيمتنا لتحقيق أهدافنا فعلينا الحذر.
من المعتقدات الإضافية والتي عملنا فترة طويلة على تغييرها في أنفسنا في جوانب مختلفة من الحياة، نود لو أن أفراد مجتمعنا يعيها ويعمل على تغييرها: قال تعالى: ﴿إِنْ هِيَ إِلَّا أَسْمَاءٌ سَمَّيْتُمُوهَا أَنتُمْ وَآبَاؤُكُم مَّا أَنزَلَ اللَّهُ بِهَا مِن سُلْطَانٍ﴾ (النجم ٢٣).
وإلقاءنا هذه الأسماء على بعض المواقف والظروف، ومن الأمثلة:
معتقدات معيقة للزواج: تدل على ضعف الإيمان بأسماء الله القادر والرافع والواسع والودود.
•عانس .
•فات قطار الزواج.
•الجميلات حظهم أفضل في الزواج .
•كوني جميلة ليحبك زوجك ويتمسك فيك ولا يتزوج عليك.
•كن غني لتتزوج من فتاة جميلة .
معتقدات معيقة في الصحة: تدل على ضعف الإيمان بأسماء الله القادر والبارئ.
•صعوبة فقد الوزن بعد عمر معين .
•صعوبة التخلص من الترهلات بعد فقدان الوزن .
•صعوبة علاج بعض الأمراض بسبب اقترانها بفكرة أنها مزمنة !
•السرطان يسبب الوفاة حتمًا.

•الإصابة بالشلل يعني لا يمكن المشي أبدًا .
•نضارة الوجه وتحت العينين يحصل من استخدام الكريمات غالية الثمن .
معتقدات معيقة للحمل الولادة: تدل على ضعف الإيمان بأسماء الله الرزاق والوهاب والقادر.
•حمل المرأة في الكبر صعب ومرهق ويتسبب في حدوث تشوهات جينية للمولود.
إذا تم تشخيص المرأة بأنها عاقر، فلن يمكنها أن تحمل بأطفال أبدًا .
•لا يمكن أن تحمل المرأة بعد عمر الخامس والأربعين .
معتقدات تعيق طلب العلم: تدل على ضعف الإيمان بأسماء الله العليم والواسع والقادر والفتاح.
•التعليم صعب بعد الكبر.
•كل ما كبرت كل ما كان التركيز أضعف .
•لا يمكن أن تكمل دراستك بعد التقاعد .
•لا يمكن أن تأتيك فرصة بعثة إلى الخارج بعد الأربعين أو بعد التقاعد.
معتقدات معيقة للثراء: تدل على ضعف الإيمان بأسماء الله الرزاق والوهاب والقادر والفتاح والغني والكريم.
•يجب أن أتصدق بالقليل حتى لا أخسر نقودي. فكرة تنافي الآية، قال تعالى: ﴿مَّثَلُ الَّذِينَ يُنفِقُونَ أَمْوَالَهُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ كَمَثَلِ حَبَّةٍ أَنبَتَتْ سَبْعَ سَنَابِلَ فِي كُلِّ سُنبُلَةٍ مِّائَةُ حَبَّةٍ ۗ وَاللَّهُ يُضَاعِفُ لِمَن يَشَاءُ ۗ وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ﴾ (البقرة ٢٦١). فالرزق يتضاعف أضعافًا مضاعفة بالصدقة!
•كسب الرزق صعب ومجهد. (العمل في مجال شغف الإنسان لا يتعب أبدًا، وإذا أردت أن تعلم ما هو مجال شغفك فتأكد أنه العمل الذي لو قضيت اليوم كله فيه لا تتعب ولا تمل!) .
•في إدارة الأعمال يجب التركيز على حساب الدخل المادي فقط بغض النظر عن القيمة مثل: قيمة خدمة العميل بجودة، وهذا مخالف لمفهوم الآية، قال تعالى: ﴿وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ ۚ وَمَن يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ ۚ إِنَّ اللَّهَ بَالِغُ أَمْرِهِ ۚ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا﴾ (الطلاق ٣)، بمعنى أن الله أمر بالتركيز على القيم، أما الرزق فهو على الله سبحانه .
•الفلوس تروح لأصحابها .
•الحظ تعبان ونحس .

معتقدات معيقة للعمل والتوظيف: تدل على ضعف الإيمان بأسماء الله الرافع والواسع.

•يجب العمل على إرضاء المدير. (يجب الاهتمام بإرضاء الله سبحانه وإتقان العمل) .

•العمل مجهد ولا أقدر عليه! إذا كُلف أي إنسان بعمل فهو قادر عليه تمامًا، فقد قال تعالى: ﴿لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا﴾ (البقرة ٢٨٦).

•لا نستطيع أن نصل إلى مناصب عليا الا بالوساطات.

معتقدات معيقة للتطور الشخصي:

•راحت عليّ الفرصة. (ضعف الإيمان باسم الله الرزاق والقادر) .

•يجب الحذر والخوف من الناس قبل التعامل معهم ← ظن مسبق عن الآخرين. (ضعف الإيمان باسم الله الحفيظ).

معتقدات متعلقة بالدين :

•علماء الدين لا يخطئون. (من طبيعة الإنسان الوقوع في الخطأ، كما في حديث الرسول ﷺ «كل بني آدم خطاء، وخير الخطّائين التوابون») (الترمذي وابن ماجه والحاكم وصححه).

•يجب أن أسأل عن الحكم الشرعي لكل تصرف سلوكي.

تسبب ذلك في أمراض الوسواس القهري لكثير من الناس، كما أن الله قد نهى الرسول عن التحريم فما بالك بغيره من البشر!

قال تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا النَّبِيُّ لِمَ تُحَرِّمُ مَا أَحَلَّ اللَّهُ لَكَ ۖ تَبْتَغِي مَرْضَاتَ أَزْوَاجِكَ ۚ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَّحِيمٌ﴾ (التحريم ١) وقال سبحانه: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تُحَرِّمُوا طَيِّبَاتِ مَا أَحَلَّ اللَّهُ لَكُمْ﴾ (المائدة ٨٧) وقال: ﴿وَحَرَّمُوا مَا رَزَقَهُمُ اللَّهُ افْتِرَاءً عَلَى اللَّهِ﴾ (الأنعام ١٤٠)

الجدير بالذكر أن المحرمات المذكورة في القرآن هي ١٤ محرم، ذكرت بوضوح، ثم تم شرحها وتفصيلها في مواضع شتى في القرآن الكريم!

تأمل الآيات:

قال تعالى: ﴿قُلْ تَعَالَوْا أَتْلُ مَا حَرَّمَ رَبُّكُمْ عَلَيْكُمْ ۖ أَلَّا تُشْرِكُوا بِهِ شَيْئًا ۖ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا ۖ وَلَا تَقْتُلُوا أَوْلَادَكُم مِّنْ إِمْلَاقٍ ۖ نَّحْنُ نَرْزُقُكُمْ وَإِيَّاهُمْ ۖ وَلَا تَقْرَبُوا الْفَوَاحِشَ مَا ظَهَرَ مِنْهَا وَمَا بَطَنَ ۖ وَلَا تَقْتُلُوا النَّفْسَ الَّتِي حَرَّمَ اللَّهُ إِلَّا بِالْحَقِّ ۚ ذلكم وَصَّاكُم بِهِ لَعَلَّكُمْ تَعْقِلُونَ * وَلَا تَقْرَبُوا مَالَ الْيَتِيمِ إِلَّا بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ حَتَّى يَبْلُغَ أَشُدَّهُ وَأَوْفُوا الْكَيْلَ

وَالْمِيزَانَ بِالْقِسْطِ لَا نُكَلِّفُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا وَإِذَا قُلْتُمْ فَاعْدِلُوا وَلَوْ كَانَ ذَا قُرْبَى وَبِعَهْدِ اللَّهِ أَوْفُوا ذَٰلِكُمْ وَصَّاكُمْ بِهِ لَعَلَّكُمْ تَذَكَّرُونَ * وَأَنَّ هَذَا صِرَاطِي مُسْتَقِيمًا فَاتَّبِعُوهُ وَلَا تَتَّبِعُوا السُّبُلَ فَتَفَرَّقَ بِكُمْ عَنْ سَبِيلِهِ ذَٰلِكُمْ وَصَّاكُمْ بِهِ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ﴾ (الأنعام ١٥١ - ١٥٣)

﴿إِنَّمَا حَرَّمَ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةَ وَالدَّمَ وَلَحْمَ الْخِنْزِيرِ وَمَا أُهِلَّ بِهِ لِغَيْرِ اللَّهِ﴾ (البقرة ١٧٣)

﴿أُحِلَّتْ لَكُمْ بَهِيمَةُ الْأَنْعَامِ إِلَّا مَا يُتْلَىٰ عَلَيْكُمْ غَيْرَ مُحِلِّي الصَّيْدِ وَأَنْتُمْ حُرُمٌ﴾ (المائدة ١)

﴿حُرِّمَتْ عَلَيْكُمْ أُمَّهَاتُكُمْ وَبَنَاتُكُمْ وَأَخَوَاتُكُمْ وَعَمَّاتُكُمْ وَخَالَاتُكُمْ وَبَنَاتُ الْأَخِ وَبَنَاتُ الْأُخْتِ وَأُمَّهَاتُكُمُ اللَّاتِي أَرْضَعْنَكُمْ وَأَخَوَاتُكُم مِّنَ الرَّضَاعَةِ وَأُمَّهَاتُ نِسَائِكُمْ وَرَبَائِبُكُمُ اللَّاتِي فِي حُجُورِكُم مِّن نِّسَائِكُمُ اللَّاتِي دَخَلْتُم بِهِنَّ فَإِن لَّمْ تَكُونُوا دَخَلْتُم بِهِنَّ فَلَا جُنَاحَ عَلَيْكُمْ وَحَلَائِلُ أَبْنَائِكُمُ الَّذِينَ مِنْ أَصْلَابِكُمْ وَأَن تَجْمَعُوا بَيْنَ الْأُخْتَيْنِ إِلَّا مَا قَدْ سَلَفَ ۗ إِنَّ اللَّهَ كَانَ غَفُورًا رَّحِيمًا﴾ (النساء ٢٣)

•من المعتقدات الدينية المغلوطة أيضًا أنه لا يجوز المناقشة في تفاسير القرآن أو في المواضيع الدينية ويجب الرجوع لأهل العلم !

وهنا نقول بأن الرسول ﷺ لم يفسر القرآن ولا يوجد تفسير للقرآن من منطلق أنه يحتاج إلى تفسير حتى نتمكن من فهمه! ولكن هي مجرد آراء لأشخاص مجتهدين حسب مستوى وعيهم ومعطيات عصرهم، كما أن الله أمرنا جميعًا بالتفكر والتدبر على مستوى فردي وليس فئة دون الأخرى، والقرآن يفسر نفسه بنفسه بحيث إذا وعيت آية وحسب استفادتك من المعلومات واستغلالها بتطبيقها في حياتك، فإنك ستعي ما خلفها بشكل تلقائي!

•من المعتقدات كذلك، أن كل شيء مقدر علينا مسبقًا ولا حاجة للاجتهاد أو المحاولة!

نتجت هذه الفكرة عن تفسير الموروث المغلوط لمفهوم القضاء والقدر، مما أدى إلى الاتكالية والاستسلام السلبي للضعف وعدم القدرة على تغيير الواقع لأنه مكتوب من قبل الله سبحانه مسبقًا!

هنا نود توضيح مفهوم القضاء والقدر والكتاب كما فهمناه من القرآن الكريم:

ميز التنزيل الحكيم بين «قضى» بمعنى «أخبر» ﴿وَقَضَيْنَا إِلَيْهِ ذَٰلِكَ الْأَمْرَ أَنَّ دَابِرَ هَٰؤُلَاءِ مَقْطُوعٌ مُّصْبِحِينَ﴾ (الحجر ٦٦)، وقضى بمعنى «أمر» ضد «نهى» ﴿وَقَضَىٰ رَبُّكَ أَلاَّ تَعْبُدُواْ إِلاَّ إِيَّاهُ﴾ (الإسراء ٢٣)، وقضى بمعنى «أنهى الشيء»

﴿فَمِنْهُم مَّن قَضَى نَحْبَهُ وَمِنْهُم مَّن يَنتَظِرُ﴾ (الأحزاب ٢٣)، وقضى بمعنى الإرادة الإلهية النافذة ﴿وَإِذَا قَضَى أَمْرًا فَإِنَّمَا يَقُولُ لَهُ كُن فَيَكُونُ﴾ (البقرة ١١٧) وهو المعنى موضوع البحث، و معناه أن الله سبحانه يقر و يريد عن طريق إنفاذ قوانينه التي أبرمها في الكون منذ الأزل، وقضاؤه هذا لا ينفذ إلا من خلال المقدرات ﴿وَكَانَ أَمْرُ اللَّهِ قَدَرًا مَّقْدُورًا﴾ (الأحزاب ٣٨) أي القوانين الموضوعية للكون، وقضاؤه النافذ غير أزلي (إذا أداة شرط) ولو كان نافذًا منذ الأزل لقال (فإنما يقول له كن فكان) فقد أطلق القدرة بـ «يكون» وهذا الإطلاق قابل للتغيير والتبديل، تبعًا لمشيئة الله ولموقف الإنسان، وفيما عدا قوانين الكون (الأقدار) التي لا تتبدل كالليل والنهار والموت والحياة ودوران الأرض وتعاقب الفصول وتشكل الغيم، يستطيع الإنسان بما أوتي من معرفة (نفخة الروح) أن يقضي في الموجودات، فالله وضع قانون لهطول المطر (ينزل الغيث) لكن الإنسان يستطيع أن يقلد تشكيل الغيوم ويستمطرها فوق مدينة ما، ولو كانت كمية المطر التي ستهطل فوق هذه المدينة محددة سلفًا لما استطاع الإنسان ذلك، ولما كان لصلاة الاستسقاء أي معنى! ومن هنا نقول إنه كلما زادت معرفتنا بالموجودات زاد قضاؤنا فيها وبالتالي زادت حريتنا.

أما القدر فهو المكتوب حدوثه من أحداث، نتيجة لاجتماع مجموعة من الشروط التي كتبها الله في الكون، ﴿وَكُلَّ شَيْءٍ أَحْصَيْنَاهُ كِتَابًا﴾ (النبأ ٢٩)، فلا يمكن لإنسان أن يصيبه شيء إلا من خلال هذه الكتب، فإذا مرض فلن يمرض إلا بمرض موجود في الطبيعة ضمن ظروفه التي يعيشها، وكل المصائب التي تحصل في الأرض من زلازل وفيضانات وهلاك دول وأنفس لا تكون إلا في كتاب، أي من خلال الشروط الموضوعية الموجودة فعلاً ﴿مَا أَصَابَ مِن مُّصِيبَةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي أَنفُسِكُمْ إِلَّا فِي كِتَابٍ مِّن قَبْلِ أَن نَّبْرَأَهَا إِنَّ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ) (الحديد ٢٢)، كذلك مثلاً الشفاء والانتصار والتطور، فليتحقق الشفاء من مرض ما، يجب اجتماع العناصر المؤدية لذلك من علاج ودواء وتداخلات أخرى، ومن هنا نفهم قوله تعالى ﴿وَمَا كَانَ لِنَفْسٍ أَنْ تَمُوتَ إِلاَّ بِإِذْنِ الله كِتَابًا مُّؤَجَّلاً﴾ (آل عمران ١٤٥) فالموت كتاب لا بد من حدوثه (قدر)، وهو مؤجل حتى تجتمع العناصر المؤدية له، أما الأعمار فتطول وتقصر (قضاء)، فعندما اجتمعت العناصر المشكلة للقاحات الأمراض، تقلصت وفيات الأطفال وتأجل موتهم وهكذا.

كلما ازداد جهل الإنسان بقوانين الطبيعة والاجتماع والاقتصاد، ازداد تفسيره للأحداث باعتبارها صدفة وحظ، وكلما عجز عن تفسير أمر ما، أرجعه للقضاء

والقدر والمكتوب، في حين أن الإنسان ولد حرًا مخيرًا منذ آدم وإلى يومنا هذا، لكن لكي يمارس حريته، يجب أن يتوفر له المعرفة والخيار بين ضدين، فالله يقضي وهو كامل المعرفة، والإنسان يقضي وهو ناقص المعرفة، وكلما ازدادت معرفته صارت خياراته أوسع، وازدادت حريته!

•أهل العلم الموثوق فيهم لهم صفات شكلية محددة: لحية وثوب قصير (الدين ليس بالشكل بل بما وجد في القلب والنية واهل الذكر هم الذين سبقونا بتحقيق الهدف الذي نطمح أن نصل إليه، فمستحب سؤالهم والتقرب منهم).

•الاهتمام بالجمال والرفاهية ضد الدين (التقشف هو من الدين). في حين أن الإسلام قد دعا إلى النظافة والترتيب والنظام والجمال، فالله جميل يحب الجمال.

•الفقراء يدخلون الجنة قبل الأغنياء !

•دخول الجنة يكون في الدنيا قبل الآخرة فقد بشّر الله الصالحين بالنعمة والخير الكثير في الدنيا، وقال تعالى: ﴿وَبَشِّرِ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ أَنَّ لَهُمْ جَنَّاتٍ تَجْرِي مِن تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ ۖ كُلَّمَا رُزِقُوا مِنْهَا مِن ثَمَرَةٍ رِّزْقًا ۙ قَالُوا هَٰذَا الَّذِي رُزِقْنَا مِن قَبْلُ ۖ وَأُتُوا بِهِ مُتَشَابِهًا ۖ وَلَهُمْ فِيهَا أَزْوَاجٌ مُّطَهَّرَةٌ ۖ وَهُمْ فِيهَا خَالِدُونَ﴾ (البقرة ٢٥)، لاحظ في الآية أنهم عندما دخلوا الجنة، قالوا هذا الذي رزقنا من قبل! أي مثل رزقهم في الدنيا، وهذا دليل على أن هناك سعادة ونعيم في الدنيا.

ثانيًا: تغيير السلوك

التغيير أيضًا يكون بتغيير السلوك وتبني سلوكيات جديدة، تبني سلوكيات جديدة من أهم العوامل التي تؤدي للتغيير الجذري والفعال، هنا نجد بأن تغيير السلوك يعتمد بقدر كبير على الرغبة الداخلية للشخص في حدوث التغيير في حياته وأيضًا على همته وصبره ومثابرته في طريق التغيير. بشكل عام يفضل الإنسان البقاء في منطقة الراحة على أن يتغير ويدخل الربكة على حياته التي يعتقد بأنها هادئة ومستقرة! ولكن حالما يتغير ويرى أثر التغيير في حياته يقدّر التعب والمجهود المبذول في سبيل هذا التغيير ويرغب باستمرار في الوصول إلى مستويات أفضل من الحياة.

مثلاً، نعلم جميعنا بأن السمنة من أشهر المسببات لجميع الأمراض تقريبًا، بداية من صعوبة ممارسة النشاطات اليومية البسيطة إلى مشاكل القلب والتنفس والسرطانات المختلفة، ولذلك فإن إحداث تغيير طفيف يوميًا في السلوكيات التي

يمارسها الشخص البدين قد يغير حياته إلى الأبد ويحميه من حدوث قائمة لا تنتهي من المشاكل الصحية.

هذا التغيير في السلوك يحدث بتحقيق ثلاث خطوات:

١. تحديد المشكلة: أي تحديد السلوك المرغوب تبديله، مثل: السمنة أو التدخين.

٢. تحديد هدف واقعي، أي تحديد هدف للتغيير بالتدريج حتى لا يفقد الشخص الرغبة في الاستمرار عند تأخر النتائج. مثل: أن يخسر ٢ كيلو أسبوعيًا.

٣. تحديد حلول للمشكلة، بأن يقوم الشخص بوضع خطة للتغيير وتحديد العوامل والأنشطة التي يجب العمل عليها والوسائل المجربة للتغيير مع وقت محدد لكل نشاط.

إذن بعد ما وضحنا استراتيجيات التغيير، نستمر بتوضيح بعض أساسيات التغيير:

قال تعالى:

﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا عَلَيْكُمْ أَنْفُسَكُمْ لَا يَضُرُّكُمْ مَنْ ضَلَّ إِذَا اهْتَدَيْتُمْ﴾ (المائدة ١٠٥)

في هذه الآية يوضح الله سبحانه وتعالى أنه لحدوث التغيير علينا التركيز على تغيير أنفسنا كأولوية، حتى إذا كنا نرى بأن الناس حولنا ضالين أو ضائعين أو رافضين للتغيير.

وفي ذلك راحة كبيرة، فنحن لا نحتاج أن ننتظر الآخرين حتى يتغيروا، وأن التغيير يبدأ باتخاذ قرار ذاتي من داخلنا. نجد في ذلك مثالاً مشهورًا، قصة الرسول ﷺ مع عمه الذي لم يشأ أن يدخل في الإسلام، فقد نزلت آية في ذلك قال تعالى: ﴿إِنَّكَ لَا تَهْدِي مَنْ أَحْبَبْتَ وَلَٰكِنَّ اللَّهَ يَهْدِي مَن يَشَاءُ ۚ وَهُوَ أَعْلَمُ بِالْمُهْتَدِينَ﴾ (القصص ٥٦)

وفي آية أخرى قال تعالى: ﴿فَذَكِّرْ إِنَّمَا أَنتَ مُذَكِّرٌ * لَّسْتَ عَلَيْهِم بِمُصَيْطِرٍ﴾ (الغاشية٢١ - ٢٢)

أي حتى الأب عليه أن يذكر أبناءه بالأفعال الصحيحة ويوجههم إلى الخير، لكن ليس له أن يسيطر عليهم لأن الله أعطى للإنسان الحرية في اختيار الطريق، فقد قال سبحانه: ﴿لَا إِكْرَاهَ فِي الدِّينِ﴾ (البقرة ٢٥٦) و(لا) هنا هي للنفي وليس للنهي. أي أن الدين الذي فيه إكراه لا يعتبر دينًا من الأساس!

لتوضيح الفكرة أكثر، تأديب الأبناء يجب ألا يقتل شخصياتهم ويمنعهم من حرية الاختيار، ولا يعني كذلك ترك الحبل على الغارب، بل التربية بالتوجيه بطريقة دبلوماسية علمية.

كما أن تركيزك على نفسك كأولوية، واهتمامك بتطورك يوصلك إلى مكان يمكّنك من مساعدة الآخرين بشكل أفضل، عندما تصل إلى مستوى عالٍ من العلم والوعي يكون لديك من المصادر المادية والمعنوية ما يجعلك قادرًا على العطاء بشكل أقوى!

ونجد أنه من أهم الأفكار المغلوطة في المجتمعات العربية وخاصة في عصر الثورات السياسية الحاصل الآن، هي فكرة أن تغيير السلطة السياسة الحاكمة كفيل بتحسين وضع البلاد إلى الأفضل! وهذا يتنافى مع معنى الآيات التي تحث على التركيز على تغيير النفس بغض النظر عن حال المجتمع. لو أن جميع أفراد المجتمع وعي بهذه الفكرة وطبقها سوف يتغير المجتمع تباعًا لا محالة، ويكون الفرد قد أدى دوره في عملية التغيير دون الدخول في جدال مع مجتمعه أو ضياع الطاقة المتاحة في السير عكس التيار ومحاولة تغيير ما لا يمكن تغييره أو تبديله!

فمثلاً وبالرغم مما يحدث من حروب في بعض البلدان، نجد أن بعض العائلات التي تعيش في نفس البلد ما زالت تنعم بحال ميسور وحياة منعمة لأنها انشغلت بنفسها وتطوير أفرادها حتى لو أن البلد كلها ضالة!

كما يحدث هذا داخل الأسرة الواحدة، فالزوج يظن بأن صلاح الحال هو في تغيير زوجته، والزوجة تنتظر أن يبدأ التغيير من زوجها، وكل هذا يتنافى أيضًا مع معنى الآيات، فلو عرف كلاً من الزوجين على أن التغيير يبدأ منه هو، ثم بحث عن الطرق الصحيحة لفهم والتعامل مع الآخر، ثم طبق ما توصل إليه على نفسه فسوف يحدث التغيير في نفسه أولاً ثم ينعكس التغيير على الآخر وبذلك تنتهي مشاكل وعقبات الحياة الزوجية.

الآن بعد أن تبلورت الفكرة، وفهمنا أن التغيير يبدأ من الداخل، من أين نبدأ؟

قال تعالى: ﴿إِن يَعْلَمِ اللَّهُ فِي قُلُوبِكُمْ خَيْرًا يُؤْتِكُمْ خَيْرًا﴾، أي أنه من نوى تغيير نفسه إلى الأفضل بتغيير أفكاره وتغيير سلوكياته بنية صالحة، لابد أن الله سوف ينصره ويؤتيه الخير وييسر أمره. لذلك تعلمنا أن نضع النية الصالحة أولاً، بحيث نجددها يوميًا وفي بداية كل عام، فتتجدد معتقداتنا تباعًا، ونتبنى سلوكيات جديدة. وفي المقابل اكتشفنا أنه مع التغيير يبدأ الأشخاص أصحاب الطاقات السلبية والمنخفضة بالابتعاد والنفور من حياتنا، وهذا من المظاهر المعبرة عن حدوث عملية التغير في الخارج، كانعكاس ما بالداخل.

ملخص الفصل الثالث:

- التغير يبدأ منك ثم ينعكس على الآخر وعلى محيطك. (قانون الانعكاس)

- التغيير سهل بقدر وعيك به ومدى رغبتك الحقيقية في تحقيق هدفك.
- يحدث التغيير عن طريق العمل على المعتقدات والسلوك .
- اعمل على تغير نفسك ولن يؤثر عليك ضلال الآخرين .

تمارين الفصل الثالث

التمرين الأول: التدرب على فكرة التغيير

•قم دائمًا بالتحسين في المظهر الخارجي باستمرار (لكسر الروتين).

•غير أنواع ملابسك، ارتدي ألوان لم تكن ترتديها، غير قصة الشعر وغيرها.

•غير كل شيء تستطيع تغييره سواءً في بيتك أو في أجهزتك وخلفياتها.

•غير في الأصدقاء، ابتعد عن السلبي تدريجيًا، ادخل في محيطك دائمًا أشخاصًا إيجابيين مستمتعين سعداء.

•سافر إلى بلدان مختلفة لتقابل أنواع الثقافات واللغات.

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

التمرين الثاني

اكتب ما هي المعتقدات التي يجب تغييرها حتى تتغير حياتك للأفضل:

رقم	المشكلة القائمة	المعتقد القديم	المعتقد البديل
١	مثال: علاقتي مع مديري غير مرضية	لا يمكنني إرضاء مديري فهو لا يحبني و لا يعجبه عملي	أنا أديت واجباتي العملية أمام الله ورضا البشر غاية لا تدرك
٢	لم أستطع أن أفقد وزني برغم من اتباع نمط غذائي وممارسة الرياضة	إذا استمريت على وزن معين لمدة خمس سنوات فسوف يثبت وزني فلا أستطيع تخفيضه	يمكنني أن أفقد الوزن طوال الوقت وكلما قررت ذلك ﴿إِنَّ رَبِّي لَطِيفٌ لِّمَا يَشَاءُ إِنَّهُ هُوَ الْعَلِيمُ الْحَكِيمُ﴾ (يوسف ١٠٠)
٣			
٤			
٥			

التمرين الثالث

تمرين تحديد القيم:

١. استخدم مصفوفة القيم بالأسفل لتحديد العشر قيم التي تعتقد بأنها الأهم في حياتك.

٢. بعدها اسأل نفسك هذا السؤال وأنت تقارن بين كل قيمتين من القيم المعطاة: أيًا من القيمتين أهم لدي من الأخرى؟

مثال: الحب والمال، أيا من القيمتين أهم بالنسبة لي إذا خيرت بينهما؟ الإجابة مثلاً: الحب

٣. ضع القيمة التي اخترتها في الخانة المناسبة في المصفوفة.

٤. أعد التمرين مع كل القيم حتى تجد بأن القيم تم ترتيبها تنازليًا حيث أن القيمة الأولى هي القيمة الأهم من جميع القيم الأخرى وهكذا حتى تصنع قائمة من خمس إلى عشر قيم فقط.

٥. أعد هذا التمرين كل فترة لأن القيم تتغير مع الوقت حسب مستوى الوعي.

هذا التمرين يساعدك على كتابة أهدافك حسب أولويات روحك في الحياة، كلاً منا لديه قيمة مختلفة يتبناها في الحياة ويسعى لتحقيقها وبالتالي فمعرفتك بقيمك يجعلك ترتب أهدافك حسب أهميتها، كذلك وعيك باختلاف القيم بين الناس يساعدك في تقبلهم وتقبل اختياراتهم.

مثال مصفوفة القيم:

القيم	الحب	المال	العلاقات	العمل	السلام	الصحة
الحب						
المال	الحب					
العلاقات	الحب	المال				
العمل	العمل	المال	العلاقات			
السلام	السلام	السلام	السلام	السلام		
الصحة	الصحة	الصحة	الصحة	الصحة	السلام	

حسب التمرين نرتب القيم وفق تكرارها في المصفوفة تنازليًا،

١. السلام (٥ مرات)

٢. الصحة (٤ مرات)

٣. الحب ـ المال (مرتين)

٤. العمل ـ العلاقات (مرة واحدة) وهكذا

بالنسبة للقيم التي حازت على أعداد متشابهة، نستمر في تكرار السؤال: أيهما أهم؟، حتى يتم ترتيبهم تنازليًا

وبالتالي مثال القائمة النهائية بترتيب الأولوية:

١. السلام

٢. الصحة

٣. الحب

٤. المال

٥. العلاقات

٦. العمل

يمكنك أن تختار عدد القيم الذي تراه مناسبًا لك.

القيم						

أكتب قائمة القيم النهائية هنا :

١.

٢.

٣.

٤.

٥.

التمرين الرابع

تمرين تحديد الأهداف بناء على قائمة القيم:

١ـ تعريف القيم: قم بتعريف كل القيم التي تحتويها قائمتك عن طريق كتابة كل التفاصيل التي تعنيها لك القيمة.

مثال: ماذا تعني لي قيمة «الحب»:

- العطاء بلا توقعات في المقابل.

- نية الخير تجاه الجميع.
- الإيثار على النفس من أجل الآخرين.
- السير في حوائج الآخرين.
- السعادة بدون أسباب.
- اللون الأبيض.
- الوفرة.
- .... وهكذا.

٢- ماذا أعطي لأحقق قيمتي في الحياة؟

مثال: ماذا أعطي لأحصل على «الحب»؟

- نوايا طيبة تجاه الآخرين
- ابتسامة دائمة
- شكر
- رفق وتعاطف مع أحوال من حولي
- الاستماع للآخرين بإنصات وتفهم
- أحافظ على البيئة وأقلل من الفضلات البلاستيكية
- المساعدة دون طلب
- التوقف عن الظن
- التوقف عن مطالبة الآخرين باحتياجاتي
- النفقة والصدقة
- الرفق بالحيوانات
- .... الخ

طبق التمرين على جميع قيمك التي حددتها من التمرين السابق، هذا التمرين سيساعدك في الحصول على قائمة من الأهداف الفعالة والتي ستجعل حياتك أكثر إنتاجية وسعادة!

القيمة	ماذا أعطي في المقابل	قائمة الأهداف
مثال: المال	التبرع للمحتاجين بالمال والوقت	تأسيس برنامج تطوعي لتعليم الأطفال الفقراء
مثال : الحب	إرسال مشاعر الحب للآخرين دون انتظار مقابل	مساعدة شخص واحد يحتاج المساعدة أسبوعيًا على الأقل
....		
....		

التمرين الخامس

تمرين تحديد النوايا:

١. قال رسول الله ﷺ :(إِنَّمَا الأَعْمَالُ بِالنِّيَّاتِ، وَإِنَّمَا لِكُلِّ امْرِئٍ مَا نَوَى).

٢. اكتب قائمة بنواياك وراء قائمة أهدافك ولتجعل نواياك طيبة وخالصة لوجه الله تعالى.

٣. كلما كانت نواياك طيبة للتغيير في مجالات الحياة كلما تيسر طريقك نحو تحقيقها.

٤. النوايا تسبق الخطط والأفعال.

الجانب	الأهداف	النوايا
الروحي	مثال: المحافظة على الصلاة في وقتها ، التأمل مرة يوميًا ، الاستغفار	التقرب إلى الله سبحانه و الاتصال بالروح
الاجتماعي		
العملي		

أكتب أفكارك وملاحظاتك

....

....

....

....

....

....

....

....

....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....

الفصل الرابع : التنظيف

الإنسان مخلوق كريم ورفيع القيمة والمستوى بين جميع المخلوقات، لك أن تتخيل بأن الله عز وجل قد نفخ فيه من روحه سبحانه قال تعالى: ﴿فَإِذَا سَوَّيْتُهُ وَنَفَخْتُ فِيهِ مِنْ رُوحِي فَقَعُوا لَهُ سَاجِدِينَ﴾ (الحجر: ٢٩)

والسر في هذه الرفعة والمكانة المقدسة هي أن الإنسان يتصل بطاقة من الله سبحانه وتعالى، هذا الرابط القويم بين العبد والخالق هو الروح، وهو رحمة وقدر كبير يعجز اللسان عن التعبير عنه، وهذا يضفي على الإنسان القداسة والقوة والقدرة على الخلق والإبداع والعلم أي التحلي بجزء من صفات الله الخالق سبحانه وتعالى.

ولكن لنرى الآن ما المميز عن هذا المخلوق؟

يتكون الإنسان من جسد ونفس وروح، ثلاثة أجزاء منسجمة في كيان واحد وتؤدي عملها مجتمعة يخدم كل منهما الآخر ليستطيع هذا المخلوق المكرم أن يؤدي رسالته في الحياة.

الجسد هو الشكل المادي للإنسان، وهو ما يظهر منه ويستطيع استقبال العالم المادي من خلاله، عن طريق الحواس الخمس ويتمكن من العمل. لولا الجسد لما تمكنت النفس أو الروح من تحويل الطاقة إلى واقع ملموس يخدم الإنسان والمخلوقات الأخرى. قال تعالى: ﴿لَقَدْ خَلَقْنَا الإنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ﴾ (التين ٤).

أما النفس فهي الوجود الغير مادي للإنسان، هي الطاقة التي تمكن الجسد من الحياة، هي القوة التي تمكن الإنسان من الوجود في الحياة ثلاثية الأبعاد ويتمكن من التواصل مع العوالم الطاقية المشاعرية في نفس الوقت!

فالنفس تفكر وتؤمن وتشعر، وكما سنرى في المقارنة بين النفس والروح فإن النفس يحدث فيها معظم المشاعر الحسية والوجودية للإنسان.

أما الروح، فهو الرابط الطاقي الإلهي للوجود، يمكّن الإنسان من الفهم، والتوسع والرقي الروحاني والاتصال بالله سبحانه، كما يمكن الإنسان من التواصل اللاواعي مع العوالم الأخرى ومع مصدر العلم الإلهي.

مقارنة بين النفس والروح:

لنفهم أكثر الفرق بين النفس والروح، فلنتدبر سويًا الآيات التي ذكرت فيها كلمتي «النفس» و «الروح» ثم ندخلهما في مقارنة بسيطة لنفهم المعاني المستقاة من الآيات:

النفس

•﴿يَا أَيَّتُهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةَ * ارْجِعِي إِلى رَبِّكِ رَاضِيَةً مَرْضِيَّةً﴾ (الفجر ٢٧-٢٨)

•﴿وَمَا تُقَدِّمُوا لِأَنْفُسِكُمْ مِنْ خَيْرٍ تَجِدُوهُ عِنْدَ اللَّهِ﴾ (البقرة ١١٠)

•﴿وَإِنْ تُبْدُوا مَا فِي أَنْفُسِكُمْ أَوْ تُخْفُوهُ يُحَاسِبْكُمْ بِهِ اللَّهُ﴾ (البقرة ٢٨٤)

•﴿فَطَوَّعَتْ لَهُ نَفْسُهُ قَتْلَ أَخِيهِ فَقَتَلَهُ فَأَصْبَحَ مِنَ الْخَاسِرِينَ﴾ (المائدة ٣٠)

الروح

•﴿فَإِذَا سَوَّيْتُهُ وَنَفَخْتُ فِيهِ مِنْ رُوحِي فَقَعُوا لَهُ سَاجِدِينَ﴾ (الحجر ٢٩)

•﴿قُلِ الرُّوحُ مِنْ أَمْرِ رَبِّي وَمَا أُوتِيتُمْ مِنَ الْعِلْمِ إِلَّا قَلِيلًا﴾ (الإسراء ٨٥)

•﴿يُلْقِي الرُّوحَ مِنْ أَمْرِهِ عَلَىٰ مَنْ يَشَاءُ مِنْ عِبَادِهِ لِيُنْذِرَ يَوْمَ التَّلَاقِ﴾ (غافر ١٥)

•﴿وَكَلِمَتُهُ أَلْقَاهَا إِلىٰ مَرْيَمَ وَرُوحٌ مِنْهُ﴾ (النساء ١٧١)

•﴿إِنَّهُ لَا يَيْأَسُ مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ﴾ (يوسف ٨٧)

•﴿تَنَزَّلُ الْمَلَائِكَةُ وَالرُّوحُ فِيهَا بِإِذْنِ رَبِّهِمْ مِنْ كُلِّ أَمْرٍ﴾ (القدر ٤)

النفس		الروح
يموت الجسد بخروج النفس		قناة اتصال طاقي مع الخالق سبحانه، تقوى وتضعف حسب مستوى الإيمان
لها أنواع حسب مستوى الوعي، مثال: اللوامة -المطمئنة		الروح نفخ من الله
مسؤولة عن المشاعر الإنسانية		ليس لها علاقة بالمشاعر الإنسانية
لها علاقة بالأفعال الحسنة والسيئة: الإبداء - التقديم - الظلم - الشهادة - الإصلاح.. الخ		ليس لها علاقة بالأفعال الإنسانية
توجد النفس في جميع المخلوقات بلا استثناء		يميز به الإنسان دون المخلوقات الأخرى
يتحكم الإنسان في نفسه بالكامل		تختلف مستوى قوة الاتصال بالروح حسب مستوى الإيمان
يمكن جمعها أو تذكيرها لغوياً		واحد فقط - مذكر لا يؤنث
أمثلة للمصادر التي تأتي مع النفس في القرآن:		أمثلة للمصادر التي تأتي مع الروح في القرآن:
اليقين / الإيمان الشكر التكليف الخيانة الكسب / والخسارة الإصلاح العلم الكتابة	الشح الشهادة الوسوسة الإسرار الهوى المكر القتل/ والحياة	النفخ الأمر السؤال الإنزال / التنزيل الألقاء التأييد الإرسال العروج

فهمنا من هذه المقارنة بأن النفس والروح قد تم فهمها في الموروث بطريقة خاطئة، فمنهم من جعلهما مترادفتين والبعض الآخر بدل بينهما في المعنى والمضمون، فنجدهم يعبرون عن الموت بخروج الروح في حين أن الصحيح هو أن النفس هي التي تترك الجسد فيموت، فالروح غير قابلة للموت أو الحياة!

الروح بأمر الله سبحانه تنزل على من يشاء من عباده، فهو عبارة عن همزة وصل بين الخالق والمخلوق، أما النفس فتمكن الإنسان من التفكير والاختيار، فقد يختار

الإيمان والعدل والمساواة وغيرها من الأفعال الحسنة أو قد يختار الظلم والبغي بغير الحق وغيرها من الأفعال السيئة، وله كامل الحرية في الاختيار.

وهنا عندما نتحدث عن التنظيف فسوف نقسم عملية التنظيف إلى قسمين: قسم مادي يتضمن تنظيف الجسد وتنظيف المحيط بالجسد أو البيئة، وقسم معنوي يتضمن تنظيف النفس، وبما أن الروح هو مصدر الفهم والطهارة والرقي فسوف نتناول في نهاية الفصل على ماهية الوسائل التي تساعدنا على تقوية الاتصال بالروح.

أولاً : تنظيف الجسم والبيئة المحيطة به

عملية تنظيف الجسد من أهم العمليات التي تمكن الإنسان من الرقي الفكري وتفتح له المجال الطاقي لمزيد من الفرص للتنظيف العميق للنفس، الجسد هو وعاء النفس والروح ومن المهم أن يكون الوعاء نظيفًا حتى يحدث تغيير جذري في وعي الإنسان واستقباله للنفس الراضية والروح المقدس.

فلا يستطيع الإنسان الاتصال الكامل مع الله وهو بجسد ضعيف يهتم بالشهوات الأرضية المادية، من أكل مبالغ فيه وتتبع للمقتنيات وغيره من الشهوات. فالله سبحانه وتعالى أمر بالاهتمام:

أولاً بكمية الطعام قال تعالى: ﴿كُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا﴾ (الأعراف ٣١)

ثانيًا بنوعية الطعام قال تعالى :﴿فَلْيَنظُرِ الْإِنسَانُ إِلىٰ طَعَامِهِ﴾ (عبس ٢٤) بمعنى أن يتخير الغذاء الصحي الجيد، بمعنى أكل أجود اللحوم والفواكه وغيرها.

ولأن الجسم يتكون من أعضاء وأنسجة وخلايا، تتكون باستخدام الأطعمة التي نتناولها خلال فترة حياتنا، وتتبدل هذه الأنسجة مرارًا وتكرارًا خلال متوسط حياة الإنسان عدة مرات. يتدخل نوع الأطعمة التي نتناولها في مدى صحة أعضائنا وحيويتها، وتصاب الأعضاء بالأمراض المختلفة نتيجة للطعام الغير جيد الذي يتم تناوله باستمرار أو بكثرة، دون إحداث تنظيف بشكل دوري لهذه الأعضاء.

لذلك فإن التنظيف من أهم العمليات التي تجعل الإنسان في أفضل حالاته وتجعله أكثر تقبلاً لمستويات أعلى من الوعي.

ونتيجة لأن معظم الناس مستغرقين في تناول الأطعمة الغير جيدة والغير مغذية لمدة طويلة تصل إلى سنوات، فإن أجسادهم تحمل كمية كبيرة من السموم الداخلية في الأنسجة والتي تحتاج إلى فترة طويلة حتى يتم تنظيفها بشكل كامل، وهناك العديد من سبل التنظيف الداخلي للأنسجة والأعضاء، بالذات الأعضاء التي تقوم

بالتخزين للعناصر الغذائية، من ضمنها العناصر السامة في معظم الأحيان، كالكبد والأنسجة الدهنية والجلد والشعر وغيرها من الأعضاء، ولكننا لن نقوم في هذا الكتاب باستعراض كيفية تنظيف الجسم من السموم (Detox)، وذلك لأن هناك الكثير من الكتب والمنشورات في هذا الموضوع، ولعلنا في إصدارات أخرى نستعرض الموضوع بالتفاصيل التي طبقناها في حياتنا.

تنظيف الجسد يشمل أيضًا النظافة الخارجية للبدن والأعضاء الظاهرة كالجلد وغيره، والنظافة الدائمة بشكل دوري باستخدام الماء والصابون والملح والترطيب بالزيوت الطبيعية والعطرية وغيرها يحفز الدورة الدموية وينقي الهالة الطاقية مما يسمح بسهولة التنظيف الداخلي للجسم والتخلص من السموم بشكل أسرع، كما أنه يفتح المسارات الطاقية للجسم ويجعل الشخص أكثر جذبًا للأحداث والمواقف الإيجابية والداعمة لأهدافه!

القسم الثاني من التنظيف المادي، هو تنظيف البيئة المحيطة بالجسد، وهنا نقصد إزالة التراكمات والأشياء المادية الغير مستعملة والزائدة عن الحاجة، وتنظيف المحيط من الأتربة والتراكمات الطاقية كالسكون الدائم وعدم الحركة، كل ذلك يجعل طاقة المكان ثقيلة وغير متحركة وهذا يجلب المشاعر السلبية والأمراض ويجعل الجسم أكثر عرضة للمشاكل الصحية.

عادة ما يقوم الأشخاص قليلو الوعي والبعيدون عن الاتصال بالروح، بإعطاء قيمة كبيرة للأغراض المادية والمقتنيات وهذا جزء من رغبتهم الدائمة بالبقاء في منطقة الراحة والسكون ونفورهم من التغيير والتحديث في المكان، وكما ذكرنا سابقًا، بيئتك المحيطة بك هي انعكاس لما في داخلك!

وقد قال تعالى: ﴿أَلْهَاكُمُ التَّكَاثُرُ﴾ (التكاثر ٢) بمعنى كثرة الأشياء من جمعها وتراكمها.

كما أن هناك سبب آخر قد يمنع البعض من التخلص من الأغراض والتراكمات المادية في المكان، وهو الخوف من الحاجة لها في المستقبل! وهذا قد يكون فيه عامل من ضعف الإيمان ببعض صفات الله سبحانه الرازق، والباسط والواسع!

قال تعالى: ﴿وَأَمَّا بِنِعْمَةِ رَبِّكَ فَحَدِّثْ﴾ (الضحى:١١)، إعمالاً بهذه الآية نود أن ننوه على أهمية التحديث في النعم سواء المادية أو المعنوية وشراء الجديد بشكل دائم تجديدًا للطاقة والعمل على تحريكها حتى يجد الجسم الفرصة للتنظيف والتطوير والارتقاء في الوعي.

أيضًا يشمل عملية تنظيف المحيط الطاقي، تنظيف العلاقات كحد سواء، ونقصد بتنظيف العلاقات هو الابتعاد عن الأشخاص السلبيين ذوي الطاقة المنخفضة، الذين يمنعوننا عن التطور والتجدد! وأيضًا الابتعاد عن أماكن الغيبة والنميمة، وإذا حدث وتواجدت في هذه الأماكن فحاول أن ترد غيبة الشخص المذكور أو أن تترك المكان!

من الاختيار السليم للعلاقات، أن نتحرى التواجد الدائم حول الأشخاص الراقين والإيجابيين، ونحاول البحث عن التنوع الفكري والمستوى العلمي والاجتماعي للعلاقات، التواجد في محيط المستوى المرتفع من الذبذبات يساعد على التنظيف الدائم للهالة الطاقية ويفتح مجالاً للمشاعر الإيجابية والإبداع.

يجب ألا نغفل أيضًا عن تأثير الألفاظ والكلمات الإيجابية على العقل اللاواعي، وعلى عملية التنظيف الطاقي، فكل كلمة لها ذبذبات طاقية تحمل تأثيرًا مختلفًا على هالتنا الطاقية، واستخدام الكلمات التي تضفي على القلب البهجة والاطمئنان يساعد في رفع الذبذبات الطاقية وتنظيف الهالة على حد سواء، فقد قال تعالى: ﴿وَقُولُوا لِلنَّاسِ حُسْنًا﴾ (البقرة ٨٣)

وفي عصرنا هذا يوجد الكثير من المصادر الطاقية التي قد غزت حياتنا وفتحت لنا المزيد من الفرص على العالم منها وسائل التواصل الاجتماعي وما تحمله من أخبار وتواصل مع أفراد المجتمع والمجتمعات الأخرى، وكل هذه الكلمات التي تحتويها هذه المنصات تؤثر بشكل ملحوظ على أفكارنا ومعتقداتنا ومزاجنا باستمرار، عليه فإن اختيار المنصات المناسبة والأشخاص من المشاهير وغيرهم الذين نتابعهم باستمرار يعتبر أحد الطرق للحفاظ على مستوى طاقة مرتفع ولتنظيف هالتنا الطاقية!

أحد الطرق التي ساعدتنا على الهدوء وتقليل مستوى القلق هو التوقف عن متابعة الأخبار السياسية اليومية، هذا أزال من على قلوبنا الكثير من الحزن والضيق على الأوضاع في الساحة السياسية وقلل من مستويات التوتر التي تنتج من هذه الأخبار الثقيلة!

مع الاستمرار في عملية تنظيف الجسد وما يحيط به من أشياء وأشخاص وأفكار تبدأ التغيرات الخارجية في الحدوث رويدًا رويدًا، وكدليل على أن عملية التنظيف فعالة هو أن يقوم بعض الأشخاص من ذوي الذبذبات المنخفضة بالابتعاد والنفور من دائرتك الاجتماعية ويدخل إليها أِشخاص آخرون ذوو مستوى أعلى من الوعي ويتمتعون بحياة أكثر إثارة ونضجًا. تذكر أن الخارج هو مرآة لما في داخلك، وكلما

ارتفع مستوى وعيك خلال عملية التنظيف، كلما شعرت بأن حياتك تغيرت إلى الأفضل!

استخدام علم الطاقة لرفع ذبذبات المكان (Fengshui)

(فنغ شوي) هو واحد من أقدم الفنون والعلوم التي نشأت منذ أكثر من ٣٠٠٠ سنة في الصين، وهو مجموعة من المبادئ التي تهدف لخلق التوازن بين الطاقات في أي مساحة محددة سواءً بالمنزل، المكتب أو الحديقة لتحقيق التناغم مع عناصر البيئة المحيطة والتخلص من التوتر ونشر الطاقة الإيجابية في المكان. وقد اعتقد الصينيون منذ آلاف السنين أن الفنغ شوي هو أحد أسباب الحظ السعيد وجلب الشعور بالراحة.

ووفقًا لفلسفة الفنغ شوي فإن تحقيق التناغم مع البيئة المحيطة يمنحك صحة أفضل، حياة مهنية أو عاطفية ناجحة. ويعتمد الفنغ شوي على فهم الطبيعة ولا سيما فكرة أن الأرض على قيد الحياة وتنبض بالـ (تشي) أو الطاقة.

فتعريف الفنغ شوي في اللغة الصينية: هي كلمة من مقطعين (فنغ) تعني الرياح، و(شوي) تعني المياه والتي ترتبط في الثقافة بالصحة الجيدة!

هنا نقدم بعض نصائح الفنغ شوي التي تساعد على فتح مسارات الطاقة في المكان وبالتالي تحسن المزاج العام:

•بدايةً من مدخل المنزل، يجب الحرص على نظافته باستمرار وعدم وضع سلة المهملات أمام عتبته وينصح باستبدالها بأحواض الزرع والنباتات على كلا الجانبين.

•لا يستحب وضع مرآة عند المدخل في وضع مقابل للباب حتى لا تقوم بعكس الطاقة المتجهة إلى المنزل، وكذلك عدم وضع مرآة في غرفة النوم مقابلة للسرير.

•يفضل وضع عدة مرايا في غرفة المعيشة لتوزيع الطاقة في المكان ومرآة كبيرة مقابل طاولة الطعام لتعزيز الثروة والوفرة في المنزل.

•الألوان بدورها تمنحنا طاقتها فعلى سبيل المثال، يفضل استخدام درجات من الأصفر في غرفة المعيشة؛ لأنه يرمز لأشعة الشمس ويمنحك شعور بالدفء والبهجة. وأيضًا استخدام الأخضر (لون الأرض) في غرفة المعيشة لأنه يرمز للاستقرار والأمان ويعزز الروابط الأسرية في حين يساعد اللون البني على الاسترخاء. في حين يفضل الأسود لغرفة المكتب أو العمل لأنه يعزز الشعور بالسلطة والقوة ويفضل مزجه بالأبيض الذي يمنح إحساسًا بالثقة والوضوح وينشر

التفاؤل. وفي غرف النوم يفضل اللونين الوردي والأحمر والفضي؛ فهي ألوان تعزز الرومانسية وتعطي إحساسًا بالدفء.

•طريقة تنظيف المنزل باستخدام التنظيف الطاقي والذي له عدة خطوات: تبدأ بفتح كافة النوافذ والأبواب والأدراج لطرد الطاقات السلبية المخزنة، وأن يتم ذلك في طقس صباحي مشمس. ثم بعد ذلك يبدأ التنظيف باستخدام الماء والملح الخشن وتوزيعه على كافة أركان المنزل بدايةً من المدخل ثم السير مع اتجاه عقارب الساعة لطرد الطاقة السلبية، ثم تبخير المنزل والطواف عكس اتجاه عقارب الساعة وإشعال شمعة في كل غرفة ما عدا دورة المياه.

حسب توجيهات الفنغ شوي فان هذه الخطوات تُبعد الطاقة السلبية والنكد والمشاحنات والحسد وتجلب الخير والفرحة لمنزلك.

•التخلص من الكراكيب والأواني المكسورة. لأن الاحتفاظ بها يعرقل مسارات الطاقة.

•الحفاظ على نظافة سيارتك على الدوام من الداخل والخارج لأن الغبار يخزن الطاقات السلبية ويؤثر سلبًا على الصحة، إضافةً إلى التهوية المستمرة لأن روائح الدخان والروائح الكريهة تسبب الصداع وعدم التركيز.

•الحرص على نظافة المكتب وخلوه من الغبار والتخلص من الكراكيب والزحمة غير الضرورية. ووضع المكتب في جهة الجنوب الشرقي في غرفة المكتب لأنها «جهة مباركة» تساعدك على ازدهار عملك، إضافةً إلى وضع النباتات على جانبي غرفة المكتب. كما يفضل باختيار تابلو (لوحة فنية) لجبل أو صخور ضخمة لإعطاء إحساس بالقوة والأمان.

الاستفادة من هذا العلم حتى وان كان قديمًا أو غير مدعم بدراسات وإثباتات علمية، يوحي بتفتح الفكر وتقبل خبرات الآخرين في الحياة وهذا هو مفتاح التطور والوعي.

هناك الكثير من الكتب والإصدارات في هذا المجال، يمكنك عزيزنا القارئ الاطلاع على المزيد.

ثانيًا: تنظيف النفس

كما استعرضنا مسبقًا أن النفس هي مصدر المشاعر والأفعال الإنسانية، وهي حيث يقوم الإنسان بالتفكير والعقلنة وتقليب الأمور. يأتي على بالنا الآن سؤال بديهي: أين تسكن هذه النفس؟ ألا يتحتم علينا معرفة مكانها حتى نتمكن من تنظيفها؟

من خلال تدبرنا آيات المصحف الشريف اتضح لنا بأن القلب قد يكون هو مكان النفس وذلك لما وجدنا من تشابه بين المشاعر والأفعال المسؤول عنها كلا منهما!
تدبر معنا الآيات الآتية والتي ذكرت فيها كلمة «قلب»:

- ﴿كَذَٰلِكَ قَالَ الَّذِينَ مِنْ قَبْلِهِمْ مِثْلَ قَوْلِهِمْ تَشَابَهَتْ قُلُوبُهُمْ﴾ (البقرة ١١٨)
- ﴿وَلَٰكِنْ يُؤَاخِذُكُمْ بِمَا كَسَبَتْ قُلُوبُكُمْ﴾ (البقرة ٢٢٥)
- ﴿قَالَ أَوَلَمْ تُؤْمِنْ قَالَ بَلَىٰ وَلَٰكِنْ لِيَطْمَئِنَّ قَلْبِي﴾ (البقرة ٢٦٠)
- ﴿أولئك الَّذِينَ لَمْ يُرِدِ اللَّهُ أَنْ يُطَهِّرَ قُلُوبَهُمْ﴾ (المائدة ٤١)
- ﴿إِنْ يَعْلَمِ اللَّهُ فِي قُلُوبِكُمْ خَيْرًا يُؤْتِكُمْ خَيْرًا مِمَّا أُخِذَ مِنْكُمْ﴾ (الأنفال ٧٠)
- ﴿أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ (الرعد ٢٨)
- ﴿فَإِنَّهَا لَا تَعْمَى الْأَبْصَارُ وَلَٰكِنْ تَعْمَى الْقُلُوبُ الَّتِي فِي الصُّدُورِ﴾ (الحج ٤٦)
- ﴿مَا جَعَلَ اللَّهُ لِرَجُلٍ مِنْ قَلْبَيْنِ فِي جَوْفِهِ﴾ (الأحزاب ٤)

نلاحظ من الآيات أن القلب هو بيت المشاعر وتقليب الأفكار واتخاذ القرارات الإنسانية، فهو مكان في غاية الأهمية لتطور الإنسان وبالتالي هو المكان الأول لتطهير النفس.

هنا نجد تشابهًا كبيرًا بين المصادر التي أتت مصاحبة لكلمة «نفس» وكلمة «قلب»، ولذلك اعتقدنا بأن القلب هو بيت النفس المادي في الجسد وغالبًا ومن الناحية التشريحية فإن القلب المقصود في الآيات هو «العقل»، والذي أشار العلم الحديث بأن مكانه التشريحي هو المخ، وليس القلب الموجود في القفص الصدري، حتى أن كلمة «صدورهم» في القرآن أتت بمعنى «مقدمة المخ» وليس الصدر الذي يحتوي على الجهاز التنفسي. وهناك نظرية أخرى تقول أنه يوجد خلايا عصبية في القلب قد تكون مسؤولة عن قدر كبير من المشاعر الإنسانية، وهذا بدوره يجعل القلب هو وظيفة مشتركة بين أهم عضوين من أعضاء الجسد: المخ والقلب!

وانطلاقًا من هذا التوضيح نجد أن تنظيف النفس يبدأ من تنظيف القلب (الأفكار والمشاعر) وينتهي بتقوية العلاقة بالروح.

لغات العقل الباطن:

ذكرت هذه اللغات في القرآن مرات عديدة، تأمل معنا الآيات:

- ﴿إِنَّ السَّمْعَ وَالْبَصَرَ وَالْفُؤَادَ كُلُّ أُولَٰئِكَ كَانَ عَنْهُ مسؤولا﴾ (الاسراء ٣٦)
- ﴿وَجَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ وَالْأَبْصَارَ وَالْأَفْئِدَةَ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ﴾ (النحل ٧٨)
- ﴿إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَذِكْرَىٰ لِمَنْ كَانَ لَهُ قَلْبٌ أَوْ أَلْقَى السَّمْعَ وَهُوَ شَهِيدٌ﴾ (ق ٣٧)

•﴿مَا كَانُوا يَسْتَطِيعُونَ السَّمْعَ وَمَا كَانُوا يُبْصِرُونَ﴾ (هود ٢٠)
بهذه اللغات نستطيع التفاهم مع العقل الباطن وتسخيره لخدمة أهدافنا ورغباتنا في الحياة، فهي وسائل سهلة ومتاحة تمكننا من تغيير المعتقدات بمنتهى السهولة واليسر، لكننا نحتاج إلى التركيز والانتباه المستمر لقوة هذه الوسائل واستخدامها بطريقة صحيحة، وهذه اللغات هي:

١. المشاعر عن طريق «القلوب - الأفئدة».
٢. السمع عن طريق «الأصوات».
٣. البصر عن طريق «الرؤية والتفكر».

تنظيف القلب لتنظيف النفس

تتم عملية تنظيف القلب عن طريق تنظيف المعتقدات والأفكار المتعلقة بالحياة والمشاعر المرتبطة بهذه المعتقدات. وهذه العملية ليست بالعملية السهلة; لأنها ترتبط بمراجعة النفس في الكثير من المعتقدات المسلم بها والتي تحصر العقل في مجموعة من الاختيارات الضئيلة التي تؤدي إلى ضيق في التفكير وبالتالي ضيق في المشاعر وإحساس باليأس والملل من الحياة والذي يشتكي منه الكثير من البشر.

تأمل معنا هذه الآية: ﴿فَمَن يُرِدِ اللَّهُ أَن يَهْدِيَهُ يَشْرَحْ صَدْرَهُ لِلْإِسْلَامِ ۖ وَمَن يُرِدْ أَن يُضِلَّهُ يَجْعَلْ صَدْرَهُ ضَيِّقًا حَرَجًا كَأَنَّمَا يَصَّعَّدُ فِي السَّمَاءِ ۚ كَذَٰلِكَ يَجْعَلُ اللَّهُ الرِّجْسَ عَلَى الَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ﴾ (الأنعام ١٢٥)

لنفهم هذه الآية بالمعنى الذي تم اقتراحه مسبقًا لكلمة «صدر»، أن الهدى يحدث في عملية التفكير واتساع الصدر يحدث عند تعدد الخيارات والتفكير الأكثر مرونة والرغبة في إيجاد الحقيقة والبحث بصدر متسع وأكثر تقبلاً للآخر.

لنتحدث الآن عن كيفية تنظيف المعتقدات عن طريق مراجعة عملية التفكير:

أول فعل نزل من كتاب الله الكريم هو الفعل: «اقرأ»، تأمل الآية: ﴿اقْرَأْ بِاسْمِ رَبِّكَ الَّذِي خَلَقَ * خَلَقَ الْإِنْسَانَ مِنْ عَلَقٍ * اقْرَأْ وَرَبُّكَ الْأَكْرَمُ * الَّذِي عَلَّمَ بِالْقَلَمِ * عَلَّمَ الْإِنْسَانَ مَا لَمْ يَعْلَمْ﴾ (القلم ١-٥)

نجد في الآية الكريمة أن كلمة «الخلق» تلت كلمة «اقرأ» وهذا استوقفنا كثيرًا، ما الرابط بين الخلق والقراءة؟

بعد تدبر في هذه الآيات اتضح لنا أن القراءة ليست هي قراءة الحروف وصناعة الكلمات، ولكن هي أداة لتطور الوعي الإنساني بأكمله وهي سر الخلق، فكل شيء بالوجود له طريقة لقراءته وفهمه وإدراكه لا يصل إليها إلا الإنسان الذي عمل بأمر

الله عز وجل «اقرأ». دعونا نوضح هنا بأن القراءة ليست الاطلاع فحسب، وإنما هي استقراء للوجود ورغبة مستمرة في التفكر والتدبر والتعلم. فكلما ارتفع وعي الإنسان زادت رغبته في قراءة الكون والاقتراب من الله عز وجل روحانيًا ومشاعريًا.

ولكن لماذا تطرقنا لهذه الفكرة؟ وما علاقتها بتنظيف الفكر والمعتقدات؟

نريد هنا أن نوضح بأن الأداة التي ستمكننا من تنظيف الفكر والارتقاء في الوعي هي: القراءة، ليس بمعناها الاصطلاحي ولكن بالمعنى الذي تحدثنا عنه مسبقًا، وسنقوم هنا بشرح طريقة التنظيف بالتفصيل.

تنظيف المعتقدات

أولاً: تحديد المشكلة الموجودة ووصفها بشكل تفصيلي:

عند تحديد المشكلة يفضل كتابتها على ورقة بشكل تفصيلي وبكل معطياتها مع الاعتراف بتحمل المسؤولية كاملة تجاه المشكلة كما وضحنا في الفصل الثاني.

مثال:

لدي مشاكل مستمرة مع المال، فأنا دائمًا مدين للآخرين ولا أستطيع الحصول على الكمية الكافية من الأموال، بالرغم من أنني أعمل في أكثر من وظيفة ولكن مصروفاتي تفوق دخلي، وحاولت مرارًا أن أفتح مشروعي الخاص ولكني لا أوفق في ذلك.

ثانيًا: تحديد المعتقدات المتعلقة بالمشكلة:

بعد تحديد المشكلة وكتابتها بشكل تفصيلي كما بالمثال، يأتي الآن دور تحديد المعتقدات خلف المشكلة، فوراء كل مشكلة سببين لا ثالث لهما، إما معتقد غير صحيح (معلومة مغلوطة) أو معلومة ناقصة، غير موجودة.

هنا سوف نبدأ أولاً بكتابة قائمة من المعتقدات الغير صحيحة والمتسببة بشكل لاواعي في حدوث المشكلة.

مثال: (في مشكلة المال)

أولاً: نحدد قائمة المعتقدات المغلوطة:

- المال الوفير يأتي عادة من طرق غير مشروعة.
- الأغنياء أناس غير جيدين.
- الأغنياء يسرقون من الفقراء ولذلك هم أغنياء.
- الحصول على المال أمر مجهد ومتعب ويحتاج الكثير من المشقة والوقت.

•أحتاج للادخار لتغطية الأمور السلبية عند وقوعها.
•أحتاج أن أدرس إدارة الأعمال حتى أتمكن من إدارة مشروعي الخاص.
•الفقراء هم أكثر أهل الجنة.
•الرسول عليه الصلاة والسلام كان فقيرًا.
•الفقر من الابتلاء والله يبتلي المؤمن.
•الفقر قدر من أقدار الله المكتوبة عليّ ويجب أن أرضى بقضاء الله وقدره.
ثانيًا: نحدد المعلومات الغير متاحة والتي تتسبب في حدوث المشكلة.
•لا أعرف كيف أدير مشروعي الخاص.
•لا أعرف كيف أدخر المال.
•لا أعرف كيف أعيد صياغة مصروفاتي لتتناسب مع دخلي.
•لا أعرف كيف أكسب المال بسهولة.
•لا أعرف أفضل المشروعات دخلاً.
ثالثًا: وضع قائمة بالمعتقدات الجديدة التي تساعدني على حل المشكلة.

بعد ما انتهينا من كتابة القائمتين السابقتين، أتى الآن وقت الخطوة الثالثة والأهم على الإطلاق، وهي وضع قائمة بالمعتقدات التي يجب تبنيها لحل المشكلة بشكل جذري.

البعض يعتقد بأن الأفكار التي نرددها دائمًا بشكل واعي أو غير واعي هي مجرد أفكار لا تؤثر في العالم المحيط بنا، ولكن هذا الاعتقاد يوحي بأننا لم نفهم معنى القراءة وعلاقتها المباشرة بالخلق كما أسلفنا!

الفكرة او المعتقد هي أداة صناعة الواقع وكما الخيال، فقوة الاعتقاد في الفكرة تتحكم بشكل مباشر في تجليها في واقعنا المادي.

يأتي هنا دور صناعة عالم جديد عبر تبني معتقدات جديدة تخدم رغباتنا وتوقعاتنا عن الحياة. كتابة قائمة بالمعتقدات التي نود تبنيها وتكرارها على عقلنا الواعي وغير الواعي يساهم بالقدر الأعظم في تغيير واقعنا.

مثال: المعتقدات التي أود تبنيها لتحسين وضعي المالي
•الله عز وجل يرزقني من حيث لا أحتسب.
•ربي سخر لي ما في السماوات وما في الأرض.
•المال نعمة من نعم الله علي.
•المال يعبر عن طاقتي للأخذ والعطاء.

- المال أحد حقوقي في الحياة.
- قد يبتلي الله المؤمن بالثراء أيضًا ﴿فَأَمَّا الْإِنسَانُ إِذَا مَا ابْتَلَاهُ رَبُّهُ فَأَكْرَمَهُ وَنَعَّمَهُ فَيَقُولُ رَبِّي أَكْرَمَنِ﴾ (الفجر ١٥)
- الثراء سيمكنني من العيش الكريم.
- الثراء سيمكنني من مساعدة الآخرين.
- المال يأتيني بكل يسر وسهولة.
- أعرف الوسائل التي تمكني من الحصول على المال بأيسر الطرق.
- الأغنياء أناس جيدون ويساعدون الآخرين.
- يوجد أموال ووفرة في الدنيا فأنا من روح الله الواسع، الرزاق، الكريم.

وهناك الكثير من المعتقدات الجيدة الأخرى فيما يخص المال، بعد كتابة القائمة الخاصة بك قم الآن بقراءة هذه القائمة مرتين يوميًا عند الاستيقاظ وقبل النوم، تقوم عملية القراءة هنا بتنظيف العقل اللاواعي والذي يحاول عادة إثبات صحة معتقداتك على أرض الواقع. في مرحلة ما قبل وما بعد النوم يكون العقل اللاواعي أكثر استقبالاً للأفكار والخيال، فاحرص على عمل التمرين في هذه الأوقات.

رابعًا: البحث عن المعلومات التي تنقصني للوصول إلى هدفي

هنا نقوم بتغطية السبب الثاني من الأسباب المؤدية للمشكلة وهي عدم معرفة المعلومات اللازمة لتحقيق الهدف، يجب العمل على جمع هذه المعلومات من المصادر الموثوقة ومن الأشخاص الذين حققوا الهدف نفسه الذي نريده، وهذا يعتبر إعمال لأحد استراتيجيات السعي لتحقيق الأهداف. (اقرأ المزيد في الفصل العاشر).

بعد الحصول على المعلومات اللازمة للوصول إلى هدفك عليك العمل والسعي في الطريق السليم والأقصر المؤدي إلى الهدف بكل يسر وسهولة وامتنان.

بعد الانتهاء من عملية تنظيف المعتقدات والأفكار، ننتقل وقتها لخطوة تنظيف المشاعر المصاحبة للعلاقات والمواقف الإنسانية اليومية.

تنظيف المشاعر

يوجد مجال طاقي يحيط بالإنسان يسمى هالة طاقية، وهي عبارة عن إشعاعات ضوئية تغلف الجسد من جميع الاتجاهات ويستطيع أن يراها ذوو الجلاء البصري بالعين المجردة، وهي ذات شكل بيضاوي وألوانها متداخلة فيما بينها مثل ألوان قوس قزح، وهذه الهالة هي بمثابة سجل طبيعي تُدون عليه رغبات الإنسان وميوله وعواطفه وأفكاره ومستوى رقيه الخلقي والفكري والروحي، كما تنطبع عليها حالته

الصحية ويتغير شكلها وألوانها وما تتعرض له من انبعاج أو اضطراب تبعًا لحالة الإنسان النفسية والصحية.

تطلق المشاعر الإنسانية بأنواعها درجات مختلفة من الذبذبات الطاقية التي تتواجد بالهالة الطاقية للإنسان. المشاعر ذات الذبذبات المرتفعة والإيجابية تطلق مستويات ذبذبية أعلى من المشاعر السلبية وبالتالي تحمي الإنسان طاقيًا من السوء والأمراض والضرر بشكل عام ومن استقبال المشاعر السلبية من الآخرين، كما تساعده على تجلي أهدافه بيسر مقارنة بأقرانه ممن تطغى المشاعر منخفضة الذبذبات على مشاعرهم.

•من أمثلة المشاعر عالية الذبذبات: الحب - السلام - التسامح - العطاء - الفرح - البهجة.. الخ.

•من أمثلة المشاعر منخفضة الذبذبات: الخوف - الغضب - الحسد - التعلق - الغيرة - الحزن ... الخ.

تشمل عملية تنظيف المشاعر محاولة التعامل مع المشاعر منخفضة الذبذبات والعمل على تقليل الوقت الذي نمضيه غرقًا في هذه المشاعر، وزيادة الوقت الذي نمضيه في المشاعر مرتفعة الذبذبات، حتى يحدث التعود على المشاعر الإيجابية.

أولاً: تحليل المشاعر منخفضة الذبذبات

•نقوم بملاحظة مشاعرنا السلبية خلال يوم كامل وتسجيلها كتابة على ورقة مع كتابة الموقف الذي سبب هذا الشعور .

•نكتب الأفكار التي أتت أثناء الموقف والتي نعتقد أنها وراء هذه المشاعر .

•نقوم بكتابة أفكار بديلة تفسر الموقف بطريقة ايجابية.

•نكتب المشاعر الإيجابية التي أحسسنا بها عند كتابة أفكار بديلة والتي ساعدت في تغيير الشعور إلى شعور آخر أعلى ذبذبيًا.

•نقوم بتكرار هذا التمرين يوميًا حتى نشعر بحدوث تحسن كبير في أفكارنا وبالتالي عكسًا على مشاعرنا خلال اليوم.

ثانيًا: تبني المشاعر مرتفعة الذبذبات.

•كتابة أكثر الأشياء التي نحبها والتي تمدنا بمشاعر إيجابية في قائمة والعمل على تنفيذِها والقيام بها يوميًا .

•خلال اليوم نقوم بملاحظة المشاعر الإيجابية عندما نشكر الله على الاستمتاع بعمل هذه الأشياء التي نحبها والمواقف واللحظات الجميلة التي نمر بها ومحاولة البقاء بها والتركيز عليها لأطول فترة ممكنة .

مثال: الشوكولاتة تشعرني بالسعادة - كلمة شكرًا تسعدني - مساعدة أمي في المنزل تسعدني.. الخ.

كما تطرقنا سابقًا بأن القلب هو مكان النفس حيث تسكن فيه الأفكار والمعتقدات والمشاعر، وكل هذا يضع حمل طاقي كبير على صدر الإنسان ويتصل بشكل مباشر بطاقة الكون وكل شيء آخر فيه، من هنا نستطيع فهم أن أي تشوهات تحدث في المجال الطاقي للإنسان عن طريق أفكار ومعتقدات مغلوطة أو مشاعر سلبية تؤثر سلبًا على الواقع المحيط به.

تأمل معنى الآية: ﴿كَلَّا ۖ بَلْ ۜ رَانَ عَلَىٰ قُلُوبِهِم مَّا كَانُوا يَكْسِبُونَ﴾ (المطففين ١٤)

والران هو الترسبات الناتجة عن الذنوب والسيئات، تمنع القلب من الاتصال الطاقي بالكون وتجعل الإنسان متعسرًا في سبيل تحقيق أهدافه في الحياة.

وبالتالي فإن عملية تنظيف القلب لن تنتهي بتنظيف المعتقدات والأفكار والمشاعر فقط ولكن زد على ذلك تنظيف الهالة الطاقية المحيطة بالقلب عن طريق التحرر من الذنوب والسيئات التي اقترفناها يومًا ما في حياتنا.

وجدنا في الكتاب الشريف العديد من الآيات التي تحث الإنسان على التوبة وتنظيف الذنوب (المغفرة) وتنظيف السيئات (التكفير).

تأمل معنا الآيات ثم أكمل القراءة لنعرف سويًا كيف نستخدم فهمنا لها في تنقية هالتنا الطاقية:

التوبة

•﴿وَاللَّهُ يُرِيدُ أَن يَتُوبَ عَلَيْكُمْ﴾ (النساء ٢٧)

•﴿إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ﴾ (البقرة ٢٢٢)

•﴿وَلَيْسَتِ التَّوْبَةُ لِلَّذِينَ يَعْمَلُونَ السَّيِّئَاتِ حَتَّىٰ إِذَا حَضَرَ أَحَدَهُمُ الْمَوْتُ قَالَ إِنِّي تُبْتُ الْآنَ﴾ (النساء ١٨)

•﴿إِنَّمَا التَّوْبَةُ عَلَى اللَّهِ لِلَّذِينَ يَعْمَلُونَ السُّوءَ بِجَهَالَةٍ ثُمَّ يَتُوبُونَ مِن قَرِيبٍ فَأُولَٰئِكَ يَتُوبُ اللَّهُ عَلَيْهِمْ ۗ وَكَانَ اللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا﴾ (النساء ١٧)

•﴿فَأُولَٰئِكَ يَتُوبُ اللَّهُ عَلَيْهِمْ ۗ وَكَانَ اللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا﴾ (النساء ١٧)

•﴿ثُمَّ إِنَّ رَبَّكَ لِلَّذِينَ عَمِلُوا السُّوءَ بِجَهَالَةٍ ثُمَّ تَابُوا مِنْ بَعْدِ ذَٰلِكَ وَأَصْلَحُوا إِنَّ رَبَّكَ مِنْ بَعْدِهَا لَغَفُورٌ رَحِيمٌ﴾ (النحل ١١٩)
•﴿وَالَّذِينَ عَمِلُوا السَّيِّئَاتِ ثُمَّ تَابُوا مِنْ بَعْدِهَا وَآمَنُوا إِنَّ رَبَّكَ مِنْ بَعْدِهَا لَغَفُورٌ رَحِيمٌ﴾ (الاعراف ١٥٣)

الذنوب والمغفرة

•﴿فَأَخَذَهُمُ اللَّهُ بِذُنُوبِهِمْ وَاللَّهُ شَدِيدُ الْعِقَابِ﴾ (آل عمران ١١)
•﴿وَمَا كَانَ اللَّهُ لِيُعَذِّبَهُمْ وَأَنتَ فِيهِمْ ۚ وَمَا كَانَ اللَّهُ مُعَذِّبَهُمْ وَهُمْ يَسْتَغْفِرُونَ﴾ (الأنفال ٣٣)
•﴿فَقُلْتُ اسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ إِنَّهُ كَانَ غَفَّارًا*يُرْسِلِ السَّمَاءَ عَلَيْكُم مِّدْرَارًا*وَيُمْدِدْكُم بِأَمْوَالٍ وَبَنِينَ وَيَجْعَل لَّكُمْ جَنَّاتٍ وَيَجْعَل لَّكُمْ أَنْهَارًا﴾ (نوح ١٠-١٢)
•﴿رَبَّنَا فَاغْفِرْ لَنَا ذُنُوبَنَا وَكَفِّرْ عَنَّا سَيِّئَاتِنَا وَتَوَفَّنَا مَعَ الْأَبْرَارِ﴾ (آل عمران ١٩٣)
•﴿قُلْ إِنْ كُنْتُمْ تُحِبُّونَ اللَّهَ فَاتَّبِعُونِي يُحْبِبْكُمُ اللَّهُ وَيَغْفِرْ لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ﴾ (آل عمران ٣١)

السيئات والتكفير

•﴿وَالَّذِينَ يَمْكُرُونَ السَّيِّئَاتِ لَهُمْ عَذَابٌ شَدِيدٌ﴾ (فاطر ١٠)
•﴿فَأَصَابَهُمْ سَيِّئَاتُ مَا عَمِلُوا وَحَاقَ بِهِمْ مَا كَانُوا بِهِ يَسْتَهْزِئُونَ﴾ (النحل ٣٤)
•﴿فَأَمِنَ الَّذِينَ مَكَرُوا السَّيِّئَاتِ أَنْ يَخْسِفَ اللَّهُ بِهِمُ الْأَرْضَ﴾ (النحل ٤٥)
•﴿وَإِنْ تُصِبْهُمْ سَيِّئَةٌ بِمَا قَدَّمَتْ أَيْدِيهِمْ إِذَا هُمْ يَقْنَطُونَ﴾ (الروم ٣٦)

بعد تأمل الآيات، نجد أن الذنوب تحدث ما بين الإنسان وربه، فأي تقصير في العبادات هو ذنب يوجب الاستغفار عنه، والسيئات هي التقصير في حقوق العباد والمخلوقات الأخرى وهو سوء يوجب التكفير عنه. وفي الحالتين فإن التوبة هي بداية الاستغفار والتكفير، لأن التوبة هي اعتراف بالذنب والسيئة والاستعداد التام لطلب الاستغفار والتكفير والاستقبال الكامل لطاقة القبول.

كما هو موضح بالآيات أن الاستغفار عن الذنوب يبدأ بالتوبة ثم بالندم على الفعل والوعد بعدم التكرار ثم العمل الصالح، والتكفير عن السيئات يبدأ بالتوبة والندم ثم طلب السماح من الآخر إذا أمكن أو إخراج صدقة عنه ثم العمل الصالح لمحو السيئات.

طريقة الاستغفار عن الذنوب:

•اكتب جميع الذنوب (الصغيرة منها والكبيرة) التي تتذكرها في ورقة.
•يوميًا استغفر الله باستشعار الندم ورجاء رحمة الله على كل ذنب كتبته .

•ستجد نفسك تنفر عن فعل هذه المعاصي بالتدريج كل مرة بعد كل استغفار .
•استمر على هذا التمرين يوميًا حتى تتوقف عن فعل معظم المعاصي.
طريقة التكفير عن السيئات:
•اكتب جميع السيئات التي تعتقد أنك فعلتها تجاه الآخرين في ورقة (مثل الغيبة)
•يوميا استغفر الله باستشعار الندم ورجاء رحمة الله على كل سيئة في حق أي شخص .
•أرسل اعتذارًا للشخص المقصود (إذا استطعت ذلك) أو حاول أن تفعل شيئًا يصلح ما فعلته .
•اخرج صدقة بنية زيادة حسنات هذا الشخص .
•اكتب قائمة بالأعمال الصالحة البديلة والتي يمكنك فعلها بشكل عام.
•حاول أن تقوم بهذه الأعمال الصالحة بشكل مستمر للتكفير عن السيئات.
تقوية العلاقة بالروح
بعد أن انتهينا من تنظيف القلب (المعتقدات - المشاعر) وتنقية الهالة الطاقية، حان الوقت لفهم العلاقة بين الكيان المادي للإنسان والروح وكيفية تسخير ذلك لتحسين المستوى الطاقي للهالة الطاقية المحيطة بنا وبالتالي زيادة فرص التجلي والاستقبال.
هناك العديد من الوسائل التي تساعد الإنسان من التواصل مع الذات الإلهية، وهذه الوسائل تحتاج إلى رغبة شديدة في التواصل، والرغبة في اكتشاف الجوانب الخفية للعوالم الأخرى.
تأمل معنا الآيات:
•﴿ذَٰلِكَ مِنْ أَنْبَاءِ الْغَيْبِ نُوحِيهِ إِلَيْكَ﴾ (آل عمران ٤٤)
•﴿وَعِنْدَهُ مَفَاتِحُ الْغَيْبِ لَا يَعْلَمُهَا إِلَّا هُوَ﴾ (الانعام ٥٩)
•﴿عَالِمُ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ وَهُوَ الْحَكِيمُ الْخَبِيرُ﴾ (الانعام ٧٣)
الاتصال بالله سبحانه وتعالى يفتح بوابة من العلم والمعرفة لا يعلمها سوى من جربها، ينزل عليه الإلهام والمشاعر مرتفعة الذبذبات طوال الوقت وغالبًا ما يكلل اتصاله بالحب والخير والسلام.
هنا سوف نوضح عددًا من وسائل الاتصال الروحية بالخالق وتأثيرها على مستوى الوعي الإنساني والوصول إلى أفضل حالات البشرية.
الصلاة:

تعتبر الصلاة من أهم الأعمال الروحية التي تعمل على تقوية العلاقة الطاقية بين الإنسان والله عز وجل مصدر كل شيء في الكون، هنا تتلاشى العقبات المادية أمام الإنسان ويكون في قناة متسعة نحو القدرة والعلم الإلهي.

والصلاة من الصلة، وهي ليست محصورة بالصلوات الخمس فقط بل الواجب أن نكون في صلة مع الله طوال الوقت، أو بالأصح أغلب الوقت لان طاقة الإنسان تضعف وتفقد الاتصال مع الخالق أحيانًا والدليل قال تعالى: ﴿إِنَّ الصَّلَاةَ كَانَتْ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ كِتَابًا مَّوْقُوتًا﴾ (النساء ١٠٣) أي الصلة مؤقتة بسبب ضعف الإنسان ووسوسة الشيطان.

ما يحدث في الصلاة من ذكر الله سبحانه هو استحضار صفات الله وأفعاله عز وجل واستسلام كامل لقدرة الله والتوكل التام عليه، هذا الشعور يولد كميات هائلة من الذبذبات الطاقية التي تعيد تكوين الهالة الطاقية المحيطة بالإنسان وتنظفها من كل الران والشوائب المتراكمة فيها كما تقوي المناعة ضد مختلف السلبيات.

فالصلاة هي سبب رئيسي لتحكم الإنسان في انفعالاته قال تعالى: ﴿إِنَّ الْإِنسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا * إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا * وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا * إِلَّا الْمُصَلِّينَ﴾ (المعارج ١٩ - ٢٢)

والصلاة يحصل بها خشوع وتسليم واتصال بالمصدر. والمقصود بالخشوع هو التوقف عن استخدام الحواس الأرضية والتركيز على حواس الطاقة الكونية، ونعني بذلك التوقف عن استخدام الحواس الخمس للإنسان خلال عملية التأمل والتركيز على الحواس الأخرى الغير مستخدمة في الحياة اليومية بشكل طبيعي، من هذه الحواس المتعارف عليه بالحاسة السادسة وغيرها من الهبات الأخرى.

ولتقوية الصلة بالله يمكن القيام بالتأمل والتنفس:

ا. التأمل:

التأمل هام ومفيد للجسم والعقل والروح إذا تمت ممارسته بطريقة صحيحة فهو يعطي الفرد الشعور بالاسترخاء ويقوي صلته بالخالق، حيث يجعله يتصل بنفسه الطبيعية، ليستطيع التفكير بشكل أنضج وعلى نحو إبداعي.

كيفية التأمل:

لابد وأن يكون التأمل في مكان هادئ، وأن تكون الإضاءة ودرجة الحرارة طبيعية ومعتدلة. وأن يكون المكان مريحًا بوجود زرع أو شموع، أو الاستماع إلى موسيقى هادئة خلال التأمل. الجلوس في وضع مريح (وضع القرفصاء)، حيث يكون العمود

الفقري في وضع مستقيم ومريح والرأس متعامدة على الكتفين. يمكن فتح العين أو غلقها باختيارك الوضع الأكثر راحة. التنفس مهم وضروري في عملية التأمل، حيث يكون التنفس بعمق وهدوء. عند التأمل قد يتخيل الإنسان وضعًا جميلاً مثلاً: أنه في وسط طبيعة، أمامه نهر، ويسمع صوت العصافير والهواء ويشم رائحة العشب. أو قد يتأمل بالصحراء حيث يتفكر في بديع خلق الله من شمس أو قمر ونجوم، حيوانات وأشجار. وأصوات الرياح. وينصح بممارسة التأمل مرة في اليوم الواحد على أن تستغرق كل مرة من ١٥ - ٢٠ دقيقة.

ب. التنفس التأملي (العميق):

يقول تعالى في كتابه الكريم: ﴿وَالصُّبْحِ إِذَا تَنَفَّسَ﴾ (التكوير ١٨) فالصبح والإصباح والاشراق يحدث عند التنفس بطريقة صحيحة لأن الأكسجين هو الحياة والتنفس من أهم الطرق الشفائية وأكثرها تأثيرًا والتي تعالج الشعور وتطرد السموم وتخلص الجسم من الصدمات والآلام وتقنيات التنفس لها فوائد عديدة فهي تنظف الجسم وتزيد من الصحة العامة فيكون جسمك سليمًا معافى، ويهدأ العقل وتجعله أكثر هدوءً ووضوحًا وصفاءً وتعالج الشعور فتنعم بالسلام والطمأنينة وأيضًا ترفع من مستوى وعيك وتجعلك أكثر إيجابية ومحبة وسعادة.

جرب أن تهدأ وتجلس ثم ارفع لسانك إلى سقف الفم وتنفس من الأنف شهيق وزفير بهدوء. سوف تجد أن النفس يصل إلى المعدة. هذا النوع الصحي من التنفس حيث يصل إلى المعدة يساعد على استرخاء الجسد والفكر ويساعد أيضًا على عملية الهضم والتنظيف.

الصيام:

الصيام من الوسائل الروحانية التي تصل الإنسان بالروح بشكل كبير حيث أن التوقف عن الغذاء الأرضي يفتح بوابة كبيرة أمام الغذاء الروحي ويعظم تأثيره على الهالة الطاقية للإنسان. طوال الآلاف من السنين كان الصيام وما زال من أهم وسائل الشفاء من الأمراض وتعزيز الصحة الجسدية ولكن نتحدث هنا عن التأثير الطاقي للصيام على الصحة النفسية والروحية الذي لا يقل تأثيرًا عنه بل هو من أقوى الطرق وأيسرها للوصول إلى الحالة النفسية الأرقى على الإطلاق. هناك الكثير من طرق التنظيف عبر الصيام وأشكال مختلفة من الامتناع عن الغذاء الأرضي ولكن الاستغلال الأمثل للصيام يكون عن طريق الامتناع عن مكدرات النفس بالأحرى وذلك للاستفادة المثلى من عملية الصيام.

وصيام شهر رمضان هو خير دليل على أن الشرائع الإلهية تحث على الوسائل الروحية للاتصال الطاقي بالمولى عز وجل، كما أن الصيام قد فرض على أقوام أخرى منذ بداية الخليقة وانتهاءً بالإسلام.

الصوم:

يحدث خلط شهير بين المصدرين صيام وصوم، في حين أنه قد تم ذكرهما في الكتاب الشريف بمعنيين مختلفين. تأمل معنا هذه الآيات:

- ﴿فَقُولِي إِنِّي نَذَرْتُ لِلرَّحْمَٰنِ صَوْمًا فَلَنْ أُكَلِّمَ الْيَوْمَ إِنْسِيًّا﴾ (مريم ٢٦)
- ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ﴾ (البقرة ١٨٣)

الفرق بينهما:

نجد هنا في الآية الأولى أن الصوم بمعنى الامتناع عن الكلام مع البشر والاكتفاء بالتواصل مع الله عز وجل وحده. أما الصيام فكما يتضح من الآية هو الامتناع عن الأكل والشرب والاعتماد على الغذاء السماوي فقط.

من هنا نجد أن أقصر وسيلة للحصول على ما تريد هو الصوم، كما حدث في قصة نبي الله زكريا عندما رغب الذرية. فالصمت يقوي العلاقة مع الروح وبالتالي يسرع من عملية الخلق والإبداع والاتصال مع الله عز وجل مما يؤدي إلى التجلي والاستجابة الفورية للدعاء وتحقيق الرغبات والأهداف.

التسبيح:

يعتبر تنزيه الله عز وجل من أهم الوسائل لاستحضار صفاته سبحانه والاستفادة منها في تغيير الواقع والتقرب من الله، والاستعانة به على تحقيق الأهداف.

ونقصد بالتسبيح أن كل ما في الكون يسبح في ملكوت الله سبحانه فهو وحده مسيّر الأحوال ومقلب القلوب وخالق الأكوان وليس سواه من يقدر على ذلك، وهذا التنزيه يطمئن النفس ويهدئ العقل ويصفي الحواس ويرفع من الشأن ويمهد الطريق للعمل والسعي ويسخر الكون للإنسان. التسبيح ليس باللسان ولكن بالقلب والحواس، فالتسبيح الحق يضفي على النفس روعة من المشاعر الجياشة بالحب والرغبة في العطاء في سبيل الله، ويرفع من مستوى الذبذبات الطاقية بشكل لا يوصف، لأنه ينسب الوحدانية والصمود لله وحده وينزه صفاته دون غيره من المخلوقات.

تأمل معنا آيات التسبيح في كتاب الله:

- ﴿إِنْ مِنْ شَيْءٍ إِلَّا يُسَبِّحُ بِحَمْدِهِ وَلَٰكِنْ لَا تَفْقَهُونَ تَسْبِيحَهُمْ﴾ (الاسراء ٤٤)
- ﴿أَلَمْ تَرَ أَنَّ اللَّهَ يُسَبِّحُ لَهُ مَنْ فِي السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَالطَّيْرُ صَافَّاتٍ﴾ (النور ٤١)

•﴿قَالُوا سُبْحَانَكَ لَا عِلْمَ لَنَا إِلَّا مَا عَلَّمْتَنَا﴾ (البقرة ٣٢)
•﴿رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَٰذَا بَاطِلًا سُبْحَانَكَ فَقِنَا عَذَابَ النَّارِ﴾ (آل عمران ١٩١)

نجد أن التسبيح في الآيات يعني أن نرفع قدر الله سبحانه عن كل شيء مهما كانت قوته أو صعوبته أو جبروت هذا الشيء، فأن الله سبحانه يفوقه قدرًا وقوة وجبروتًا، وأن ننزه الله سبحانه عن كل شيء ونستحضر عظمته فتذلل لنا المصاعب وتُحل المشاكل ونحقق المستحيل، فلا مستحيل مع قدرة الله سبحانه وتعالى.

ولكي نعرف مدى تأثير التسبيح على حياتنا وفوائده التي لا تحصى فسوف نذكر هنا المصادر المصاحبة مع جذر «سبح» في القرآن الكريم:

الولاء	الخير
الاستغفار	العدل
الحماية	النشاط
العلم والمعرفة	الحق
التدبر	الخروج عن المعقول (الإسراء)
القدرة	العلو
الإنقاذ	الأمر
السجود	السلام
القوة	الوحدانية
التسخير	التقديس
العزة	الفقه والفهم
الملك	الخلق

استشعار صفات الله الحسنى:

من الوسائل الرائعة في التواصل مع الروح هو استحضار صفات الله سبحانه طوال الوقت عن طريق التفكر في أسماء الله الحسنى والامتثال بأفعاله سبحانه. قال تعالى: ﴿وَلَٰكِن كُونُوا رَبَّانِيِّينَ بِمَا كُنتُمْ تُعَلِّمُونَ الْكِتَابَ وَبِمَا كُنتُمْ تَدْرُسُونَ﴾ (آل عمران ٧٩) والربانية هي محاولة الاتصاف بصفات الله سبحانه والوصول إلى أعلى مستويات الرقي والإنسانية.

صفات الله الحسنى تمدنا بالطاقة والإيمان بالتمكين في هذه الحياة وبأن الله سبحانه معنا ويمدنا بالقوة والاستطاعة لتحقيق ما نريد والارتقاء إلى مستويات عليا من الوعي الإنساني والتقرب إليه.

كما أن ذكر صفات الله سبحانه تساعد في التجلي السريع للدعاء، قال تعالى :﴿وَلِلّهِ الأَسْمَاء الْحُسْنَى فَادْعُوهُ بِهَا وَذَرُواْ الَّذِينَ يُلْحِدُونَ فِي أَسْمَآئِهِ سَيُجْزَوْنَ مَا كَانُواْ يَعْمَلُونَ﴾ (الأعراف ١٨٠)، ونجد أن الإلحاد في صفات الله الذي تم ذكره في هذه الآية يكون بالعمل ﴿سَيُجْزَوْنَ مَا كَانُواْ يَعْمَلُونَ﴾ وبالتالي فالأحرى أن الإيمان بها يكون بالعمل أيضًا، إذن فالمقصود بالدعاء بها هو تبنيها والعمل بها وليس فقط ذكرها لفظيًا.

تدبر معاني هذه الآيات المباركة:

•﴿قُلِ ادْعُوا اللَّهَ أَوِ ادْعُوا الرَّحْمَنَ أَيًّا مَا تَدْعُوا فَلَهُ الْأَسْمَاءُ الْحُسْنَى وَلَا تَجْهَرْ بِصَلَاتِكَ وَلَا تُخَافِتْ بِهَا وَابْتَغِ بَيْنَ ذَلِكَ سَبِيلًا﴾ (الإسراء ١١٠)

•﴿يَعْلَمُ مَا يَلِجُ فِي الْأَرْضِ وَمَا يَخْرُجُ مِنْهَا وَمَا يَنْزِلُ مِنَ السَّمَاءِ وَمَا يَعْرُجُ فِيهَا وَهُوَ الرَّحِيمُ الْغَفُورُ﴾ (سبأ ٢)

•﴿هُوَ اللهُ الذِي لا إِلَهَ إلا هُوَ المَلِكُ القُدُّوسُ السَّلامُ المُؤْمِنُ المُهَيْمِنُ العَزِيزُ الجَبَّارُ المُتَكَبِّرُ سُبْحَانَ اللهِ عَمَّا يُشْرِكُونَ﴾ (الحشر٢٣)

•﴿هُوَ الأَوَّلُ وَالآخِرُ وَالظَّاهِرُ وَالبَاطِنُ وَهُوَ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ﴾ (الحديد ٣)

تدبر آيات الله في الكون:

قال جل وعلا: ﴿إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَاخْتِلَافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ لَآيَاتٍ لِأُولِي الْأَلْبَابِ﴾ (آل عمران ١٩٠) إنها دعوةٌ إلى التدبر في الكون وتأمّل مدى دقته وتناسق نواصيها وأجزائه. والتأمل كما ذكرناه مسبقًا هو التوقف عن استخدام الحواس الأرضية وتسخير الحواس الطاقية لنا لاستشعار قدرة الله في خلق هذا الكون الشاسع.

وتحدث العديد من الآيات على أهمية التدبر في خلق الله الكون وفي صفاته، وعلى أهمية ذلك في الاتصال بالروح وبالله سبحانه وتعالى.

تدبر معنا الآيات:

•﴿الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَى جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ﴾ (آل عمران ١٩١)

•﴿كِتَابٌ أَنْزَلْنَاهُ إِلَيْكَ مُبَارَكٌ لِيَدَّبَّرُوا آيَاتِهِ....﴾ (ص ٢٩)

•﴿قُلِ انْظُرُوا مَاذَا فِي السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَمَا تُغْنِي الْآيَاتُ وَالنُّذُرُ...﴾ (يونس ١٠١)

•﴿وَالْأَرْضَ بَعْدَ ذَٰلِكَ دَحَاهَا * أَخْرَجَ مِنْهَا مَاءَهَا وَمَرْعَاهَا﴾ (النازعات ٣١)

•﴿فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إلى طَعَامِهِ * أَنَّا صَبَبْنَا...﴾ (عبس ٢٤ ـ ٢٥)

•﴿أَفَلَا يَنْظُرُونَ إلى الْإِبِلِ...﴾ (الغاشية: ١٧)

فالتدبر في مثل هذه الآيات ينزل على القلب السكينة والإيمان التام بتدبير الله الكون وتسييره على أتم وجه، وأن آيات الله في الكون لا تتجلى على حقيقتها ولا تؤدّي مفعولها إلا للقلوب الذاكرة الحَيّة المؤمنة، تلك التي تنظر في الكون بعين التأمل والتدبّر، تلك التي تُعمِل بصائرها وأبصارها وأسماعها وعقولها وقلوبها، ولا تقف عند حدود النظر المشهود، لتنتفع بآيات الله في الكون.

وأفضل ما يمكن فعله هنا هو تمرين جمع آيات الكون في القرآن ثم كتابتها في مكان واحد والتدبر فيها بشكل دائم حتى نستحضر قدرة وجمال الخالق البديع الخلاق في كل أنحاء الكون الذي خلقه في ستة أيام ثم استوى على العرش وهو يحق الحق بكلماته في كل يوم من أيام حياتنا.

أو قد تتأمل وتتفكر في خلق الله البديع عندما تتمشى خارجًا حيث ترى القمر وتسمع صوت الهواء وتلمس العشب.

عزيزي القارئ فلتجعل لهذه التمارين وقتًا في يومك حتى تصبح ضمن روتينك، فبمجرد استشعار تأثير هذه التمارين وبقربك الشديد من الخالق سبحانه سيزيد مستوى إبداعك وقدرتك على الخلق والإصلاح في الحياة وتعرف قدرك الرفيع ورسالتك المقدسة تجاه هذا الكون الفسيح.

بعد الانتهاء من استراتيجيات تنظيف الجسد والنفس واستراتيجيات الاتصال بالروح، علينا أن نذكر بأن هناك علامات لإتقان عملية التنظيف، كما أشرنا مسبقًا عن الخارج هو مرآة لما يحدث في داخلك، ولهذا فإن أحد العلامات الهامة والواضحة هي التخلص من الهالات السوداء حول العين ومن حب الشباب أو التصبغات الجلدية والنمش، مما يجعل الوجه صاف والملامح أكثر هدوءً وأنسًا، فقد وصف الله تعالى الوجوه المتعبة:

•﴿وَوُجُوهٌ يَوْمَئِذٍ عَلَيْهَا غَبَرَةٌ * تَرْهَقُهَا قَتَرَةٌ﴾ (عبس ٤٠ ـ ٤١)

•﴿وَالَّذِينَ كَسَبُوا السَّيِّئَاتِ جَزَاءُ سَيِّئَةٍ بِمِثْلِهَا وَتَرْهَقُهُمْ ذِلَّةٌ ۖ مَّا لَهُم مِّنَ اللَّهِ مِنْ عَاصِمٍ ۖ كَأَنَّمَا أُغْشِيَتْ وُجُوهُهُمْ قِطَعًا مِّنَ اللَّيْلِ مُظْلِمًا ۚ أُولَٰئِكَ أَصْحَابُ النَّارِ ۖ هُمْ فِيهَا خَالِدُونَ﴾ (يونس ٢٧)

•﴿وَيَوْمَ الْقِيَامَةِ تَرَى الَّذِينَ كَذَبُوا عَلَى اللَّهِ وُجُوهُهُم مُّسْوَدَّةٌ ۚ أَلَيْسَ فِي جَهَنَّمَ مَثْوًى لِّلْمُتَكَبِّرِينَ﴾ (ال زمر ٦٠)

والوجوه التي تعكس ما بداخلها من طيب وحسن وطاقة نظيفة:

•﴿وُجُوهٌ يَوْمَئِذٍ مُّسْفِرَةٌ * ضَاحِكَةٌ مُّسْتَبْشِرَةٌ﴾ (عبس ٣٨ ـ ٣٩)

•﴿وُجُوهٌ يَوْمَئِذٍ نَاضِرَةٌ﴾ (القيامة ٢٢)

•﴿وُجُوهٌ يَوْمَئِذٍ نَاعِمَةٌ﴾ (الغاشية ٨)

ولكن من أين تبدأ التنظيف في حال أنك تشتكي من أمراض عضوية؟

فإننا نوصي وحسب ما تم شرحه في الفصل الثاني بما يلي:

بتقييم نفسك، إذا كنت مصابًا بمشكلة صحية:

في البداية: حدد المشكلة الصحية! (مثل: ألم والتهاب في المعدة او السمنة او .....)

ثم اسأل نفسك: ما هو سبب المرض الذي أعاني منه؟

أولاً: الإهمال: مثل الإهمال في الصحة كشرب الدخان أو أكل الحلويات وعدم ممارسة نمط الحياة الصحي!

ثانيًا: هل تعتقد أنها بسبب الضغوط النفسية التي مررت بها؟ كالإصابة بالقولون بعد وفاة أحد والديك! أو التهاب بالمعدة بسبب مشاكل زوجية، أو ضغوط عملية!

ثالثًا: هل تعتقد أنها بسبب متعة الشكوى ولفت الانتباه؟ مثل الزوجة التي تريد لفت انتباه عاطفة زوجها أو الأهل! أو لديك خوف وترقب للأمراض التي قد تصيبك! مثل أن تنتظر إصابتك بجلطة أو مرض خبيث!

ابدأ بتقييم نفسك وقد يكون السبب واحدًا أو أكثر من هذه الأسباب الثلاثة.

العلاج:

العلاج موجود ومتوفر، والدليل: قال تعالى:

•﴿مَا أَنزَلْنَا عَلَيْكَ الْقُرْآنَ لِتَشْقَىٰ﴾ (طه ٢)

•﴿وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ﴾ (الشعراء ٨٠)

الجسد عندما يعتريه الألم لابد من تنظيف النفس أولاً ثم الجسد، فتغير الحال يبدأ من تغير نفس الإنسان والدليل قال تعالى: ﴿ذَٰلِكَ بِأَنَّ اللَّهَ لَمْ يَكُ مُغَيِّرًا نِّعْمَةً أَنْعَمَهَا

عَلَىٰ قَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنفُسِهِمْ﴾ (الأنفال ٥٣)، فقم عزيزنا القارئ بتطبيق الطرق التي تم ذكرها لتنظيف النفس أولاً، ثم اتباع التعليمات الآتية.

يكون العلاج حسب سبب الأمراض:

أولاً الإهمال:

إذا ظهر في تقييمك لحالك أن سبب مرضك الجسدي جزء من الإهمال، تبدأ بالاهتمام بصحتك، رياضة، غذاء صحي، اتباع نمط حياة صحي، مراجعة الأطباء واتباع نصائحهم، تغير الأفكار والسلوكيات إلى الإيجابية.

ثانيًا: إذا ظهر في تقييمك لحالك أن سبب مرضك الجسدي ضغوط نفسية إذن حلها بتغيير الأفكار عن طريق:

•مراجعة أخصائي أو مستشار نفسي للعلاج المعرفي .

•حل مشكلتك بإعادة بناء ثقتك بنفسك فتبحث في أمور تطوير الذات من كتب ودورات في هذا المجال .

•تطوير علاقاتك الاجتماعية سواءً في عملك مع أهلك أو شريك حياتك أو أبنائك والأصدقاء عن طريق :

•التعامل مع الحياة بروحانية أكثر، بأن تعيش كل جوانب حياتك بتوازن ومشاعر غير مبالغ فيها، لا فرح شديد يؤدي إلى تعلق ولا حزن عميق يؤدي إلى يأس وقنوط (اقرأ بتفصيل أكثر في فصل التوازن).

•الابتعاد عن الأنا)ego(، تعريفه هو اهتمام الإنسان بصورته أمام الآخرين، أي أن يعمل العمل هدفًا لإرضاء الآخرين أو لا يعمله كرهًا لهم! وبالتالي يصاب بضغوط نفسية بسبب اهتمامه برأي الآخرين وكيفية رؤيتهم له .

ثالثًا: إذا ظهر في تقييمك لحالك أن لديك متعة الشكوى:

•أول العلاج الوعي بذلك، ثم البدء باتخاذ طرق، فك التعلق .

•البحث عن شغفك وأخذ استشارات في تطوير الذات والثقة بالنفس.

•تطوير علاقتك بشريك حياتك والآخرين .

رابعًا: أما إذا ظهر في تقييمك أن لديك خوفًا وترقبًا لحدوث المرض، فاعلم أنك تحتاج إلى تقوية يقينك بحفظ الله، وتطمين قلبك بقدرة الله جل جلاله على حفظك وحمايتك، قال تعالى: ﴿وَمَا قَدَرُوا اللَّهَ حَقَّ قَدْرِهِ﴾ (الزمر ٦٧).

القلق والاكتئاب

القلق: هو مشاعر خوف، توتر وقلق من أحداث متوقعة في المستقبل، مثل الخوف المبالغ فيه من الحوادث، حيث يشعر الشخص بالقلق والهلع المتواصل عندما يفكر في شيء قد يحصل له أو لأسرته.

الاكتئاب: هو مشاعر حزن، ضيق في الصدر ورغبة في البكاء مع فقدان الحماس للحياة، يصاحبه أفكار عن أحداث حصلت في الماضي، مثل طلاق أو ذنب عمله الشخص.

تقييم حالتك: الطبيعي أن يكون لدى الإنسان مشاعر وأفكار قلق واكتئاب بين حين وآخر، لكن إذا كانت أغلب أفكارك أي ٧٠ % تقريبًا منها أفكار قلق وهلع عما سوف يحدث في المستقبل، أو أغلب أفكارك أفكار حزن لأحداث حصلت في الماضي اعلم أن لديك مشكلة تحتاج لاستشارة!

الشخص السوي هو الشخص الذي تكون معظم أفكاره عن الحاضر (عايش اللحظة)، لذا قيم نفسك وابحث عن الاستشارة.

ملخص الفصل الرابع

- يجب أن يشتمل التنظيف على تنظيف النفس والجسد والبيئة المحيطة به .
- التنظيف يقوي الاتصال بالروح.
- التنظيف هو الأداة المثلى لتحقيق السعادة والأهداف.
- الفكرة «دعاء» والمشاعر «آمين.«

تمارين الفصل الرابع

اكتب قائمة بما تود إدخاله في روتينك لتنظف جسمك من السموم

أطعمة صحية	مكملات غذائية	أنشطة رياضية

لاحظ مشاعرك اليومية لمدة ٣ أيام ثم حدد بعدها كيف يمكنك أن تبقى في المشاعر ذات الذبذبات المرتفعة لأطول فترة ممكنة.

المشاعر المنخفضة (حزن - غضب - قلق.. الخ)	الموقف الذي سبب هذه المشاعر	الفكرة أثناء الموقف	الفكرة البديلة	المشاعر الإيجابية بعد تبني الفكرة البديلة

اكتب قائمة بالذنوب والسيئات التي تود الاستغفار عنها ثم طبق التمرين المشروح بالفصل

الذنوب (بيني وبين ربي)	الأعمال الصالحة المقترحة للمغفرة	السيئات (بيني وبين الآخرين)	الأعمال الصالحة المقترحة للتكفير

حدد الأنشطة التي تود أن تقوم بها لترفع مستوى اتصالك بالروح وعدد المرات شهريًا

نشاط تقوية الاتصال	عدد المرات
مثال: ممارسة اليوغا	٣ مرات شهريًا
التنفس التأملي	١ يوميًا
...	

تمرين تنظيف أحداث الماضي

•أغمض العينين واسترخ في مكان هادئ .

•حدد بدقة الموقف المؤلم الذي حدث في الماضي.

•ارجع وتخيل نفسك دخلت نفس الموقف بهدوء.

•أعد بناء تفاصيل الأحداث ثم اختار رد فعل مختلف تمامًا.

•شاهد الموقف بطريقة جميلة فيها رضا.

•يصلح هذا التمرين مع المواقف السلبية التي حدثت في الماضي ولا زال تأثيرها بالحاضر .

تمرين تنشيط أسماء الله الحسنى

•اكتب الأحداث الإيجابية التي تحدث في حياتك الآن.

•حدد لكل حدث اسم من أسماء الله الحسنى المسؤول عن تحقيقه.

•اكتب قائمة بالأحداث السلبية التي ترغب في القضاء عليها.

•اكتب لكل حدث سلبي اسم من أسماء الله الحسنى والذي يساعدك تنشيطه في القضاء على هذا الحدث وتحويله إلى حدث إيجابي.

اكتب قائمة بالأفعال والأقوال التي تساعدك على تنشيط هذه الأسماء.

الأحداث الإيجابية	أسماء الله الحسنى المنشطة	الأحداث السلبية	أسماء الله الحسنى التي بحاجة لتنشيط	الأفعال والأقوال اللازمة لتنشيط الاسم
مثال: التيسير في الأمور	الفتاح	مشاكل اجتماعية	الودود - الرحيم	التفاهم الكلام الجميل الاستشارة لأجل العلم والتنوير التسامح التغاضي كظم الغيظ ... الخ
......				
الأحداث الإيجابية	أسماء الله الحسنى المنشطة	الأحداث السلبية	أسماء الله الحسنى التي بحاجة لتنشيط	الأفعال والأقوال اللازمة لتنشيط الاسم

أكتب أفكارك وملاحظاتك

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....

الفصل الخامس : (القوانين الكونية) قانون هلاك القرى

هناك العديد من الآيات القرآنية التي يظن البعض بأنها لا تنطبق على عصرنا هذا، وأنها مجرد قصص تاريخية يقصها عز وجل لمجرد ذكرها في الكتاب. في حين أنها من أهم القوانين الكونية التي أنزلها سبحانه في كتابه الكريم عظه وعبره لنا.

سنشرح في هذا الفصل والفصول اللاحقة أربعة من أهم القوانين الكونية المذكورة مرات عديدة في الكتاب الحكيم، ولنبدأ بأول وأهم القوانين الكونية، لنتأمل هذه الآيات:

•﴿تِلْكَ الْقُرَىٰ نَقُصُّ عَلَيْكَ مِنْ أَنْبَائِهَا﴾ (الأعراف ١٠١)
•﴿لَنُخْرِجَنَّكَ يَا شُعَيْبُ وَالَّذِينَ آمَنُوا مَعَكَ مِنْ قَرْيَتِنَا﴾ (الأعراف ٨٨)
•﴿وَمَا كَانَ رَبُّكَ لِيُهْلِكَ الْقُرَىٰ بِظُلْمٍ وَأَهْلُهَا مُصْلِحُونَ﴾ (هود ١١٧)
•﴿وَكَذَٰلِكَ جَعَلْنَا فِي كُلِّ قَرْيَةٍ أَكَابِرَ مُجْرِمِيهَا لِيَمْكُرُوا فِيهَا﴾ (الأنعام ١٢٣)
•﴿وَإِذَا أَرَدْنَا أَن نُّهْلِكَ قَرْيَةً أَمَرْنَا مُتْرَفِيهَا فَفَسَقُوا فِيهَا فَحَقَّ عَلَيْهَا الْقَوْلُ فَدَمَّرْنَاهَا تَدْمِيرًا﴾ (الإسراء ١٦)
•﴿ذَٰلِكَ أَن لَّمْ يَكُن رَّبُّكَ مُهْلِكَ الْقُرَىٰ بِظُلْمٍ وَأَهْلُهَا غَافِلُونَ﴾ (الأنعام ١٣١)
•﴿وَلَقَدْ أَهْلَكْنَا مَا حَوْلَكُمْ مِنَ الْقُرَىٰ وَصَرَّفْنَا الْآيَاتِ﴾ (الأحقاف ٢٧)
•﴿لَا يُقَاتِلُونَكُمْ جَمِيعًا إِلَّا فِي قُرًى مُحَصَّنَةٍ أَوْ مِنْ وَرَاءِ جُدُرٍ﴾ (الحشر ١٤)
•﴿وَإِنْ مِنْ قَرْيَةٍ إِلَّا نَحْنُ مُهْلِكُوهَا قَبْلَ يَوْمِ الْقِيَامَةِ﴾ (الإسراء ٥٨)

إذا طبقنا طريقتنا في التدبر، بحيث رتلنا جميع الآيات التي تحتوي على كلمة قرية وتأملناها سويًا، نجد أن المعنى المقصود من وراء كلمة «قرية» في الآيات أعلاه هو «القرية الفكرية» والتي تتصف ببعض الصفات التي تجعلها تندرج تحت هذه الكلمة!

صفات أهل هذه القرية:

•مجموعة من البشر يجتمعون حول نفس الفكرة، يقدسونها ويرفضون ما دونها من أفكار.
•يعتقدون في معتقدات غير قابلة للمناقشة أو التغيير .
•تعصب ومحاولة إرغام الآخرين - ولو بنية داخلية - على تبني هذا الفكر .

•لا يشترط تواجدهم في نفس المكان، فبعد أن أصبح العالم كله «قرية» صغيرة كما يسمونه بعد التواصل اللحظي عبر الإنترنت، المكان لم يعد يشكل عائق أمام تبني توجه متشابه مع مجموعة من الأفراد !

نجد أن في مجتمعاتنا الكثير من القرى الفكرية، بعضها تتطور في التعصب وتتخذ أسبابًا تستحق أن ينزل عليها الله سبحانه الهلاك كما ذكر. هذه القرية الفكرية هي ما تستدعي تحقيق قانون من أهم القوانين الكونية وهو الهلاك الذي يقع على رافضي التغيير والتطور!

دعونا نستنتج كيف يعمل قانون هلاك القرى عن طريق فهم الآيات بالأعلى ثم فهم الأسباب التي تدعو لإهلاك القرى الفكرية، وهي:

• تشدد وانحصار فكري عقائدي متطرف يمنع الانفتاح نحو أفكار أو معتقدات جديدة.

•القتال على البقاء في نفس الحال لسنوات طويلة.

•السطو على حريات الآخرين ومنعهم من التغيير .

•إرغام الآخرين بالقوة على تبني فكرهم .

•يتخذون جميعهم نفس الأسلوب في التعامل مع الآخرين .

•تصبح أشكالهم وهيئاتهم متشابهة .

•عادة ما يكون لها قائد يحافظ على بقاء الحال كما هو (قد تكون سياسات أو معاهدات) .

•يحللون لأنفسهم كجماعة بعض مما حرم الله .

•عادة ما يكون فيها مستفيدين من وجودها، وفسق هؤلاء وفسادهم يكون القشة الأخيرة التي تقصم ظهر البعير (قبل الهلاك مباشرة) .

إذا انطبقت هذه الصفات أو بعضها على مجموعة من البشر بحيث تجمعهم أفكار واحدة يدافعون عنها بتعصب ويرفضون التغير إلى الأفضل كما يرفضون الانفتاح نحو أفكار جديدة ويحاولون السيطرة على الآخرين ومنعهم من تحقيق حرياتهم وحقهم في الاختيار كما ذكرنا، يقال على هذه الجماعة بأنها ذات قرية فكرية وسيحق عليها قانون الهلاك والاندثار مهما طال الزمن.

فالهلاك نهاية محتومة لكل القرى الفكرية، إما أن تتلاشى ويتفرق أصحابها، أو أن تضعف شوكتهم وتضعف عقيدتهم، أو أن ينقلب الحال فجأة ويحدث التغيير رغمًا عنهم!

هناك العديد من الأمثلة المتواجدة حاليًا على الساحة المجتمعية سواء على مستوى عالمي أو مستوى إقليمي، من أشهرها الجماعات الدينية المتشددة سواء السلمية أو المسلحة، و روابط المشجعين المتعصبة للفرق الرياضية المختلفة، أو حتى المفوضات الداعمة لحقوق بعض البشر والتي تستخدم طرقًا غير سلمية للوصول إلى أهدافها، نذكر هنا أيضًا بعض الأحزاب السياسية الغير متجددة الفكر منذ الأزل، والسلسلة لا تنتهي من الأمثلة الدولية والعالمية على القرى الفكرية والتي لم تقتصر فقط على الأرض وإنما انتقلت إلى وسائل التواصل الاجتماعي، حيث أصبح هناك العديد من المنصات التي تدعم بعض القضايا وتمنح المتعصبين فكريًا المجال لنشر أفكارهم التي تدعو إلى الثبات مع رفض التغيير والانفتاح على الآخر، كما تسمح لهم بالتعدي على حريات الآخرين عن طريق التنمر عليهم ونعتهم بالألفاظ الغير لائقة وذلك لمنعهم من التعبير والتغيير.

الهلاك هو النتيجة الحتمية لطلب الثبات ورفض التغيير ووقتما يقع فإن الفساد والتمادي حتمًا وصل إلى أبعد الحدود بالأخص من الطبقة الأكثر استفادة من نشوء القرية أو كما وصفهم القرآن الكريم بـ (المترفين)، يكون الفساد عادة هو سبب الهلاك الأهم، فالثبات في معظم الأحيان يفيد طبقة معينة من المجتمع بالقدر الأكبر دون الآخرين وعادة ما يحدث ويُدعم الفساد من هذه الطبقة!

قال تعالى: ﴿وَمَا كَانَ رَبُّكَ لِيُهْلِكَ الْقُرَىٰ بِظُلْمٍ وَأَهْلُهَا مُصْلِحُونَ﴾ (هود ١١٧)

يقسم الله في هذه الآية بأن يهلك القرى التي أهلها مفسدون لا محالة، فكلمة «قرية» تعني الصفات التي ذكرت بالأعلى، فلن تكون القرية مُصلحة بأي حال من الأحوال، ولن تنفعها مشاعر الظلم بعد الهلاك، فهي لا تنطبق عليها أبدًا. فالله عز وجل يدعو إلى التطور والتغيّر، فهو حاشاه بعيدًا عن الفكر المتطرف، وقد وضع لنا كل الاحتمالات لنختر منها ما نشاء، وهو سبحانه رحيم يتقبل الناس ويغفر الذنوب جميعًا.

يبدأ جذر هذه القرى الفكرية من طبيعة بشرية فطرية، هي الرغبة في تكوين التجمعات وتقليد الآخرين لتحقيق الشعور بالانتماء والأمان بين القطيع، ولكن يجب على هذه التجمعات أن تكون منفتحة للتغيير واستقبال الأفكار الجديدة الداعمة لجميع جوانب الحياة، فقد قام نبينا الكريم ﷺ في الرسالة المحمدية بوضع الأسس التي تنشأ عليها المدن، ومن أهم هذه الأسس ما يلي:

أولاً: تقبل الآخر والترحيب بالاختلاف البنّاء الذي يساعد على توسيع الأفق ويسمح للإنسان بالانتماء وفي نفس الوقت التعبير بحرية عما يجول بخاطره ومن أهم الحواس التي تعمل على إعلاء هذه الصفة هي: حسن الاستماع وانفتاح القلب وصفاء الجوارح والنوايا.

ثانيًا: تنوع النسيج الاجتماعي للمدينة، فهي تحتوي على كوادر في كل المجالات الفكرية والعملية والعقائدية والتقنية، فنجد أن المدينة المنورة بعد الهجرة النبوية كان فيها من جميع الطوائف والمستويات الفكرية بحيث أصبحت المدينة الأقوى على الاطلاق منذ قرون مضت، في حين جميع القبائل وقتها كانت في قتال وكر وفر دون استقرار يذكر!

ثالثًا: التطور المستمر الذي يشمل التغيير إلى الأفضل في جميع جوانب الحياة وجميع التخصصات العلمية والعملية، والدليل القاطع على ذلك هو أن الرسول ﷺ لم يفسر القرآن ولم يحاول تفسيره لأنه يعلم بأنه قد أنزل كإتمام للرسالات ومكمل لها وبأنه صالح لجميع العصور والأزمان وتفسيره في ذلك الوقت قد يمنع التفاسير اللاحقة في أزمان أخرى عن طريق تحجيم معاني الآيات على عصر معين!

القرية الوحيدة التي ذكرت في القرآن وتم استبعادها من هذا القانون هي أم القرى «مكة المكرمة» وقد سميت قرية لأن بها بعض صفات القرى من ثبات الفكرة والعقيدة والسلوك باجتماع جميع من بها على نية موحدة وفكر وسلوك واحد وهو «العمرة» و«الحج» والعبادات بكل انواعها.

يقول تعالى: ﴿وَكَذَٰلِكَ أَوْحَيْنَا إِلَيْكَ قُرْآنًا عَرَبِيًّا لِّتُنذِرَ أُمَّ الْقُرَىٰ وَمَنْ حَوْلَهَا وَتُنذِرَ يَوْمَ الْجَمْعِ لَا رَيْبَ فِيهِ ۚ فَرِيقٌ فِي الْجَنَّةِ وَفَرِيقٌ فِي السَّعِيرِ﴾ (الشورى ٧)، وهذه القرية منحها الله سبحانه وتعالى مكانة عظيمة في قلوب المؤمنين فتهفو لها أنفسهم حتى قيام الساعة، وهي محمية من أي نوع من أنواع العذاب أو الهلاك على عكس جميع القرى الفكرية الأخرى.

ومن جهة أخرى الخروج من القرى بالتفرد، نجد في آيات عديدة حث كتاب الله الشريف على التنوع والفردية الفكرية وعدم الانجرار وراء أفكار الآخرين دون تدبر وتأمل أو التعصب للرأي ورفض الآخر، تأمل معنا الآيات الآتية:

قال تعالى:

- ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا عَلَيْكُمْ أَنْفُسَكُمْ لَا يَضُرُّكُمْ مَنْ ضَلَّ إِذَا اهْتَدَيْتُمْ﴾ (المائدة ١٠٥)

•﴿وَلَا تَزِرُ وَازِرَةٌ وِزْرَ أُخْرَىٰ ۚ وَإِن تَدْعُ مُثْقَلَةٌ إِلَىٰ حِمْلِهَا لَا يُحْمَلْ مِنْهُ شَيْءٌ وَلَوْ كَانَ ذَا قُرْبَىٰ ۗ إِنَّمَا تُنذِرُ الَّذِينَ يَخْشَوْنَ رَبَّهُم بِالْغَيْبِ وَأَقَامُوا الصَّلَاةَ ۚ وَمَن تَزَكَّىٰ فَإِنَّمَا يَتَزَكَّىٰ لِنَفْسِهِ ۚ وَإِلَى اللَّهِ الْمَصِيرُ﴾ (فاطر ١٨)

•﴿لِيَجْزِيَ اللَّهُ كُلَّ نَفْسٍ مَا كَسَبَتْ إِنَّ اللَّهَ سَرِيعُ الْحِسَابِ﴾ (ابراهيم ٥١)

•﴿الَّذِينَ ضَلَّ سَعْيُهُمْ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَهُمْ يَحْسَبُونَ أَنَّهُمْ يُحْسِنُونَ صُنْعًا﴾ (الكهف ١٠٤)

نجد في هذه الآيات بأن الله سبحانه يدعو للفردانية وتشغيل العقل والابتعاد عن الاتباع دون تفكر، فإن جميع الآيات القرآنية تشير على أن الحساب يكون بناء على العمل الفردي والنية الفردية وليس على أفعال المجتمع أو القبيلة!

التفرد يعطي الإنسان مكانته الفكرية ويسمح له أن يعيش تجربته الإنسانية دون تدخل من الآخرين وتوجهاتهم الفكرية، كما يعلي قيمة الحرية الفكرية وحرية الانتماء والعقيدة، كما أن الحرية هي القيمة الأساسية وراء الرسالة المحمدية!

قد يظن البعض بأن الفردية تعني أن يصبح الإنسان أنانيًا ومنغلقًا على نفسه وعلى أهدافه في الحياة دون إعطاء بعضًا من وقته للمجتمع وأن يسعى إلى التقدم والرقي المجتمعي والإنساني، وهذا الظن هو تفكير يبعد تمامًا عن المقصود هنا، كونك متفردًا وحر الفكر يدعم التطور الإنساني والمجتمعي بشكل قوي جدًا ويسرع من تأثير هذا الدعم الفكري بحيث يسمح بالتطور المستمر للفكر ويوسع من آفاق العمل الإنساني القويم.

الإنسان الحر المنفتح فكريًا تكون أهدافه متمحورة حول القيم الإنسانية وكيفية تطويرها والعمل نحوها طوال الوقت، كما أنه يسعى جاهدًا لمنفعة مجتمعه والرقي بهم نحو الحرية الكاملة وتقبل الآخر!

يقول تعالى في دعم مبدأ الحرية والاختيار:

•﴿لَّيْسَ عَلَيْكَ هُدَاهُمْ وَلَٰكِنَّ اللَّهَ يَهْدِي مَن يَشَاءُ﴾ (البقرة ٢٧٢)

•﴿وَلَا تَطْرُدِ الَّذِينَ يَدْعُونَ رَبَّهُم بِالْغَدَاةِ وَالْعَشِيِّ يُرِيدُونَ وَجْهَهُ ۖ مَا عَلَيْكَ مِنْ حِسَابِهِم مِّن شَيْءٍ وَمَا مِنْ حِسَابِكَ عَلَيْهِم مِّن شَيْءٍ فَتَطْرُدَهُمْ فَتَكُونَ مِنَ الظَّالِمِينَ﴾ (الأنعام ٥٢)

•﴿إِنْ أَنتَ إِلَّا نَذِيرٌ﴾ (فاطر٢٣)

•﴿فَلَعَلَّكَ بَاخِعٌ نَّفْسَكَ عَلَىٰ آثَارِهِمْ إِن لَّمْ يُؤْمِنُوا بِهَٰذَا الْحَدِيثِ أَسَفًا﴾ (الكهف ٦)

•﴿وَقُولُوا لِلنَّاسِ حُسْنًا﴾ (البقرة ٨٣)

نجد في هذه الآيات دعوة صريحة بالوسطية والكلام الطيب للناس وعدم محاولة إجبارهم وإرغامهم على فكر معين، فالله سبحانه وتعالى أعطى الحرية لكل إنسان أن يختار طريقه الذي سوف يُحاسب عليه بشكل فردي.

ملخص الفصل الخامس

- الحرية الفكرية من أهم القيم الإنسانية والدينية .
- انتماءك لقرية فكرية يمنعك من السعادة ويعرضك للهلاك.
- كن فريدًا بما تقدمه لمجتمعك من أفكار.
- كن متقبلاً للآخر ومعتقداته حتى وإن عارضت ما تؤمن به .
- اعمل على تغيير شكلك، أفكارك، أسلوبك، وتوجهاتك بشكل مستمر.

تمارين الفصل الخامس

تمرين التفرد:

خصص يومًا أسبوعيًا لنفسك تراجع فيه معتقداتك وتمارس فيه نشاطات تحبها باستمتاع.

....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....

....
....

....
....

تمرين المرونة الفكرية:

اكتب قائمة بالأفكار الثابتة التي تعتقد بأنك لن تغيرها أبدًا مهما حدث، ثم اكتب قائمة بالأفكار التي تحتاج منك البحث والتدقيق حتى تقتنع بها في المستقبل.

الثوابت الفكرية	الأفكار البديلة
مثال: الإسلام هو الدين الوحيد الصحيح وما دونه من أديان مغلوطة ومحرفة، المسلمون فقط سيدخلون الجنة وما دونهم في النار!	أتقبل جميع الأديان الأخرى وأحترم حرية الآخرين في اختيار عقائدهم. الحكم الأخير لله سبحانه وليس لي، هو من سيحكم بدخول الجنة أو النار! فقد قال تعالى: ﴿إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَالَّذِينَ هَادُوا وَالصَّابِئُونَ وَالنَّصَارَىٰ مَنْ آمَنَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ وَعَمِلَ صَالِحًا فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ﴾ (٦٩ المائدة)

تمرين التدرب على الوسطية في الفكر:

اكتب قائمة بالأفكار الثابتة التي تعتقد بأنك متشدد ومتعصب بها في بيتك ومع أهلك أو مجتمعك، ثم اكتب قائمة بالأفكار الوسطية لنفس الأفكار المتشددة واقرأها مرارًا حتى تعوّد نفسك على المرونة والوسطية في الفكر.

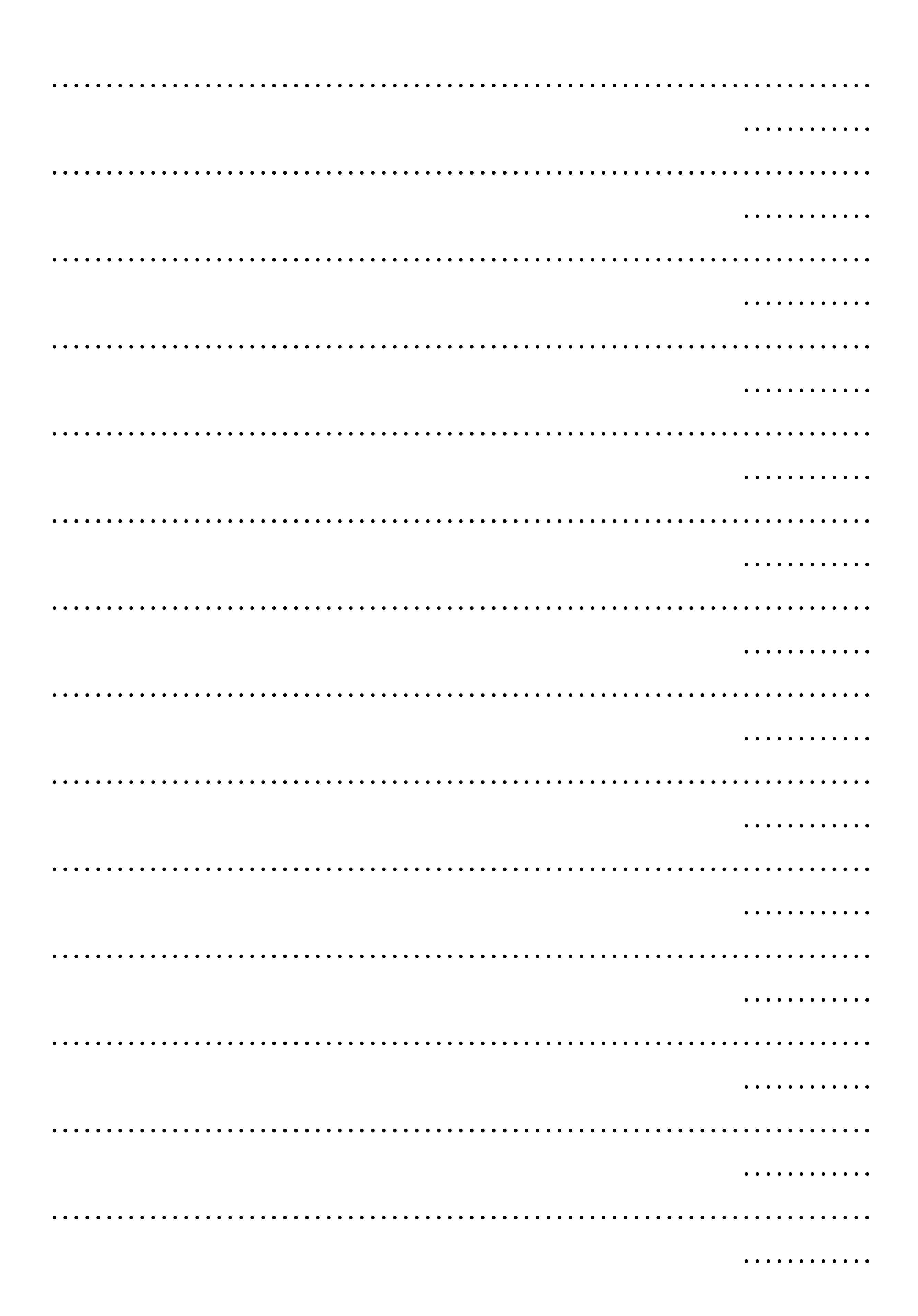
الفكرة المتطرفة	الفكرة الوسطية
مثال: المرأة في مجتمعنا لا تتمتع بالحرية الكافية	أعطى الله الحرية للمرأة لكن لا غنى أن تسمع من ولي أمرها وذلك لتوحيد وتقوية العلاقة العائلية
مثال: يجب على الرجل ألا يتدخل في شؤون المرأة	النصيحة والتذكير بحب أقوى تأثيرًا من الإجبار

أكتب أفكارك وملاحظاتك

....
....

....
....

....
....



الفصل السادس : (القوانين الكونية) قدرة الله والتسخير

نحن لا نعيش بمفردنا في هذا العالم، هناك قوى تسيّر كل شيء من حولنا، وكل ما هو في هذا الكون يعمل وفق دقة متناهية النظير. يجب أن نعي هذه الفكرة في كل لحظة من لحظات حياتنا ونستشعر قدرة الخالق سبحانه ﴿الَّذِي أَحْسَنَ كُلَّ شَيْءٍ خَلَقَهُ ۖ وَبَدَأَ خَلْقَ الْإِنسَانِ مِن طِينٍ﴾ (٧ السجدة).

عندما نجعل هذه الفكرة في خلفية وعينا طوال الوقت، تنطلق قوانا الداخلية بقوة وإصرار ناحية تحقيق أهدافنا والوصول إلى أعلى مستويات السعادة والرخاء، علمًا بأن القادر سبحانه معنا بقوته وجبروته وقدرته على كل شيء.

تأمل معنا هذه الآيات الكريمة:

- ﴿وَمَا قَدَرُوا اللَّهَ حَقَّ قَدْرِهِ وَالْأَرْضُ جَمِيعًا قَبْضَتُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ وَالسَّمَاوَاتُ مَطْوِيَّاتٌ بِيَمِينِهِ ۚ سُبْحَانَهُ وَتعالىٰ عَمَّا يُشْرِكُونَ﴾ (الزمر ٦٧)
- ﴿وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الْجِبَالِ فَقُلْ يَنسِفُهَا رَبِّي نَسْفًا﴾ (طه ١٠٥)
- ﴿إِنَّمَا أَمْرُهُ إِذَا أَرَادَ شَيْئًا أَن يَقُولَ لَهُ كُن فَيَكُونُ﴾ (يس٨٢)
- ﴿قَالَ كَذَٰلِكِ قَالَ رَبُّكِ هُوَ عَلَيَّ هَيِّنٌ﴾ (مريم ٢١)
- ﴿وَهُوَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ﴾ (الحديد ٢)
- ﴿فَعَّالٌ لِّمَا يُرِيدُ﴾ (البروج ١٦)
- ﴿وَهُوَ الَّذِي يَبْدَأُ الْخَلْقَ ثُمَّ يُعِيدُهُ وَهُوَ أَهْوَنُ عَلَيْهِ ۚ وَلَهُ الْمَثَلُ الْأَعْلَىٰ فِي السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ ۚ وَهُوَ الْعَزِيزُ الْحَكِيمُ﴾ (الروم ٢٧)

نرى أن الله سبحانه وتعالى قد عبّر عن قدرته -وهو الخالق لكل شيء- بطرق يسيرة يسهل على الإنسان تصورها حسب قدرته القاصرة على التخيل، وذلك باستخدام حواسه الخمس، لينظر إلى الجبال ويرى عظمتها وحجمها الذي يفوق حجمه بآلاف المرات، فيعلم بأن الله سبحانه قادر على نسفها وتحطيمها إلى فتات! ويرى كيف أن السماوات والأرض عظيمتين، فيعلم بأن الله عز وجل قادر على حملهما بيد واحدة فيتخيل عظمته سبحانه، وقدرته التي فاقت مدى قدرة الإنسان على التخيل والتدبر، وغيرها من الأمثلة في الآيات.

خلق الله الإنسان وفضله على كثير من خلقه، وإحدى أهم مظاهر هذا التكريم أنه استخلفه في الأرض وهيأه للخلافة بالعقل ونفخة الروح ،الذي تفوّق بهما على

الملائكة، قال تعالى: ﴿وَإِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلَائِكَةِ إِنِّي جَاعِلٌ فِي الْأَرْضِ خَلِيفَةً﴾ (٣٠ البقرة)

عندما يتشبع الإنسان بقدرة الله سبحانه على كل شيء، تتغير نظرته للحياة ويعلم بأن الله الذي خلقه قد أعطاه القدرة الكافية التي تمكنه من خلافته في الأرض، وهذه القدرة تتجلى بالشكل الأمثل في العقل وقدرة الإنسان على التفكير والتخيل والتأمل والاختيار، وما يتلوه من خلق وصناعة وتطور واستغلال كل ما هو مسخّر في الكون في خدمته وتحقيق رسالة الله في الأرض.

هذا الكون الفسيح وما فيه من مخلوقات ومعجزات وآيات مسخّرات، لهو أكبر شاهد على عِظم قدرة الله تعالى وكمال إبداعه، وإن دلَّ هذا على شيء فإنما يدل على وحدانية الله وتفرده، جلت صفاته عز وجل، وأنه لا رب سواه، ولا إله غيره إله واحد أحد.

الإيمان العميق بقدرة الله سبحانه على كل شيء يجعل الإنسان بعيدًا عن مشاعر القلق والخوف والتقاعس والكسل، ويدعوه إلى المحاولة والصبر والتفاني في العمل والإنتاج.

كما علمنا الله عز وجل مدى قدرته في القرآن الكريم، وأرانا أشكال وأمثلة منها بحيث تغطي جميع مستويات الخلق من الوعي، فقد أعطى أمثلة تعلم بسطاء الفكر وساكني الصحراء وأمثلة أخرى تكلِم العلماء والمفكرين، والصفة التي تجمع هؤلاء جميعًا هي صفة التدبر والتفكر ومرونة الفكر، نجد أن الله سبحانه قد أعطانا أيضًا الكثير من الأدلة في القرآن الدالة على قدرتنا نحن أيضًا على تحقيق ما نريد في هذا الكون، فقد وجدنا الكثير من الآيات التي تعلمنا بأن جميع ما في الكون هو مسخّر لخدمتنا ولتحقيق أهدافنا وأحلامنا، تأمل معنا هذه الآيات:

•﴿وَسَخَّرَ لَكُم مَّا فِي السَّمَاوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ جَمِيعًا مِّنْهُ ۚ إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ﴾ (الجاثية ١٣)

•﴿وَهُوَ الَّذِي سَخَّرَ الْبَحْرَ لِتَأْكُلُوا مِنْهُ لَحْمًا طَرِيًّا وَتَسْتَخْرِجُوا مِنْهُ حِلْيَةً تَلْبَسُونَهَا وَتَرَى الْفُلْكَ مَوَاخِرَ فِيهِ وَلِتَبْتَغُوا مِن فَضْلِهِ وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ﴾ (النحل ١٤)

•﴿وَتَصْرِيفِ الرِّيَاحِ وَالسَّحَابِ الْمُسَخَّرِ بَيْنَ السَّمَاءِ وَالْأَرْضِ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَعْقِلُونَ﴾ (البقرة ١٦٤)

•﴿وَسَخَّرَ لَكُمُ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ وَالشَّمْسَ وَالْقَمَرَ ۖ وَالنُّجُومُ مُسَخَّرَاتٌ بِأَمْرِهِ ۗ إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَعْقِلُونَ﴾ (النحل ١٢)

•﴿إِنَّا سَخَّرْنَا الْجِبَالَ مَعَهُ يُسَبِّحْنَ بِالْعَشِيِّ وَالْإِشْرَاقِ﴾ (ص ١٨)
لقد حرر الله عز وجل الإنسان من العبودية للأشياء والماديات؛ ودلّه سبحانه على عبادة الله وحده ونبذ ما دونه من مغريات دنيوية لا تسمن ولا تغني من جوع، وجعل القرب منه هو الغاية الأولى للإنسان وفيها سعادته ونشوته، فكل ما هو قريب من الله ومركزيته وجهه ورضاه، يعطي شعورًا عميقًا من البهجة والرغبة في المزيد من التواصل والقرب منه.
وفوق كل ذلك التكريم والرفعة، قد جعل عز وجل كل شيء في هذا الوجود وجميع ما في السماوات والأرض مذللًا للإنسان ومسخرًا له؛ بغية تحقيق عمارة الأرض وتمام خلافته فيها، وبالأحرى كمال عبوديته فيها، قال تعالى: ﴿وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ وَحَمَلْنَاهُمْ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ وَرَزَقْنَاهُم مِّنَ الطَّيِّبَاتِ وَفَضَّلْنَاهُمْ عَلَىٰ كَثِيرٍ مِّمَّنْ خَلَقْنَا تَفْضِيلًا﴾ (الإسراء ٧٠)، والتسخير بمعنيين: تسخير للتعريف بالله وكرمه وفضله وجلاله، وتسخير بمعنى التكريم للإنسان ورفعًا لقدره بالأشياء المسخرة له.
نفهم من آيات التسخير بأن الله سبحانه جل جلاله، قد خلق أشكالاً متنوعة من المخلوقات في البر والبحر لخدمة الإنسان وتيسيرًا لرسالته في هذا الكون، فكل ما هو مخلوق في الكون قد صمم بطريقة مؤهلة له ليقدم لخليفة الله صورة واضحة من الإمكانيات التي تجعل حياته أسهل وتعطيه القدرة على الخلق والصنع والحياة بشكل عام.
تأمل في كل ما هو حولك، بداية من الهواء والماء والسماء إلى ما دون ذلك، لتعلم كيف قد صمم الله سبحانه كل شيء لرعايتك وحمايتك وتقديم كل ما تحتاجه لدعم مسيرتك في الحياة!
فمن خلال الآيات نجد أن الله سخر للإنسان:
•البحر
•الليل والنهار
•الشمس والقمر والنجوم
•الرياح والسحاب
•الأنهار
•الجبال
•وجميع ما في السماوات والأرض

لماذا اختار الله عز وجل كلمة التسخير؟ لماذا كان التسخير شاملاً لكل ما في السماوات والأرض؟ وماذا يعني هذا الأمر؟ وماذا يترتب على فهمنا له في حياتنا وواقعنا؟

التسخير هو التذليل، وكل ما ذل وانقاد وتهيأ هو مسخّر، والمسخّر لا يملك نفسه، فهو ضد الاختيار ليس له رأي أو هوى. وهذا يعني أن الإنسان -خليفة الله في الأرض- قد أوتي القدرة على الاختيار على عكس غيره من المخلوقات، ودعمًا لهذه الحرية على اختيار طريقه في هذه الحياة وتسيير أموره حسب رغباته ومستوى وعيه، قد أعطاه الله عز وجل القدرة على تسخير كل ما في هذا الكون لخدمته في اختياراته وتجليًا لأهدافه وطموحاته، وهذا ما نراه الآن من تطور في جميع مجالات الحياة هو نتيجة لاستخدام الإنسان ما أباحه الله في الكون من مخلوقات نعلمها ولا نعلمها، وما في هذا الكون من قوانين إلهية يعيها أو لا يعيها.

قد يسأل البعض: هذه المجرات التي تبعد عنا عشرين مليار سنة ضوئية كيف قد تسخر لنا وما شأننا بها؟ الجواب: حينما تقرأ عن هذه المجرات وتعلم أنها مسخّرة لك، لا شك أنك تزداد تعظيمًا لله عز وجل، هذا التعظيم لله هو أحد أهداف خلق السماوات والأرض.

من هذا المنطلق، لم يعد في قاموسنا ما هو صعب، مستحيل، يحتاج إلى واسطة، أو ثروة أو حتى علاقات!

بمجرد إيمانك بالتسخير، تتحرك الأشياء حولك لخدمتك بكل بساطة!

قال تعالى: ﴿إِنْ هِيَ إِلَّا أَسْمَاءٌ سَمَّيْتُمُوهَا أَنتُمْ وَآبَاؤُكُم مَّا أَنزَلَ اللَّهُ بِهَا مِن سُلْطَانٍ ۚ إِن يَتَّبِعُونَ إِلَّا الظَّنَّ وَمَا تَهْوَى الْأَنفُسُ ۖ وَلَقَدْ جَاءَهُم مِّن رَّبِّهِمُ الْهُدَىٰ﴾ (النجم ٢)

بمعنى أن كلمة صعب، مستحيل، واسطة ...الخ، لو تأملت قليلاً لوجدت أن كلها مسميات قد أطلقها البشر، لم ينزل الله بها من سلطان، بل ما أنزله الله من كلمات تدعو إلى اليسر والوسطية، قال تعالى: فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا (الشرح ٥) وأكد على ذلك بذكره هذا القانون الإلهي مرتين! سبحانه العظيم عز جلاله.

نجد أن البيان الإلهي يؤكد أن هذه النعم المسخرة لنا لا تعد ولا تحصى، فهل نشكر الله تعالى: ﴿وَآتَاكُمْ مِنْ كُلِّ مَا سَأَلْتُمُوهُ وَإِنْ تَعُدُّوا نِعْمَةَ اللَّهِ لَا تُحْصُوهَا إِنَّ الْإِنْسَانَ لَظَلُومٌ كَفَّارٌ﴾ (ابراهيم ٣٤)

ولكن في معظم الأوقات لا يكون مبدأ الخلافة والتسخير جليًا في وعي الإنسان، بالرغم من أننا نقرأ القرآن بشكل يومي إلا أننا نادرًا ما نتوقف عند آيات قدرة الله أو آيات التسخير!!

ماذا لو وعينا يوميًا عند قراءتنا لكتاب الله وتفكرنا في مكانتنا بين المخلوقات الأخرى أو عرفنا رغبة كل شيء حولنا في خدمتنا لتحقيق ما نريد! هل سنشعر ولو للحظة بالقلق؟ الخوف؟ التراجع؟ أو الضعف!

بالطبع لا، كيف نقلق أو نخاف أو نتراجع أو نضعف ونحن خلفاء القادر سبحانه في الأرض؟!

هنا ما نريد أن نوصله للقارئ، عليك أن تعي جيدًا مكانتك وقدرتك، وأن كل ما يأتي في بالك هو مسخر لك. هل تعلم بأن الله سبحانه قد يسخر لك من حولك من بشر أيضًا؟ إذا رغبت ذلك واستشعرت التسخير، ييسر لك الله كل ما تراه صعبًا عن طريق وضع من يخدمك في طريقك! تأمل الآية: ﴿أَهُمْ يَقْسِمُونَ رَحْمَتَ رَبِّكَ ۚ نَحْنُ قَسَمْنَا بَيْنَهُم مَّعِيشَتَهُمْ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا ۚ وَرَفَعْنَا بَعْضَهُمْ فَوْقَ بَعْضٍ دَرَجَاتٍ لِّيَتَّخِذَ بَعْضُهُم بَعْضًا سُخْرِيًّا ۗ وَرَحْمَتُ رَبِّكَ خَيْرٌ مِّمَّا يَجْمَعُونَ﴾ (الزخرف ٣٢)

هنا نجد أن هناك الكثير من المنافع التي قد تُرتجى من فهمنا لآيات قدرة الله والتسخير، وهنا نعدد بعضها من وجهة نظرنا وما قد تنزل علينا بعد أن تدبرنا هذه الآيات:

أولاً: الوعي بمدى قدرة الله على كل شيء

هنا قد يقول البعض بأن هذا الأمر مسلّم به، فجميعنا نعلم أن الله قادر على كل شيء!

لكن في الحقيقة ما نقصده هنا، هو الوعي التام بذلك، فعندما يحدث الوعي تجاه فكرة ما، تتغير نظرة الإنسان تجاه هذا الشيء ويتغير سلوكه بناءً على وعيه هذا!

بمعنى أنك بمجرد أن تعي مدى قدرة الله وعيًا حقيقيًا، تبدأ نظرتك للحياة تتغير، فلا ترى ما هو صعب أو مستحيل مجددًا! وينتهي قلقك وخوفك من عقبات الحياة وتعلم علم اليقين بأن الله القادر على كل شيء، بالتأكيد هو قادر أيضًا على تذليل هذه العقبات أمامك، فتشعر بقوة داخلية تمكنك من الانطلاق إلى أهدافك بمنتهى الثقة والتفاؤل.

ثانيًا: الوعي بأن كل شيء مسخر لخدمتك

عندما تتدبر في آيات التسخير، حاول أن تبطئ القراءة وتتمعن في فكرة التسخير وكيف أنها فكرة في غاية الروعة والعظمة! كل شيء مسخّر لك، كل ما يمكنك تخيله هو مسخّر لك!

وعيك بهذه الفكرة يضفي على حياتك كلها روعة اليسر والسهولة والانسجام مع كل ما هو حولك، إحساسك بقدرتك على استخدام ما حولك يجعلك شاكرًا حامدًا لله وعابدًا له بالطريقة التي يحبها ويرتضيها «بالعمل والإبداع والإنتاج»، لذا توقف عن التشاؤم، وابدأ بإرسال ذبذبات بأفكار ثقة للآخرين ——> أنتم مسخرين لي بآمر الله.

ثالثًا: استغلال المسخرات

يبدو من البديهي أن نستغل ما هو مسخر لنا، لكننا في الحقيقة لا نفعل ذلك معظم الوقت!

فنحن نتناسى أننا نملك القدرة على التحكم بكل شيء في الكون، ويتمكن مننا الشيطان أحيانًا وينسينا مكانتنا في الكون، فنصاب بالإحباط والحزن على الفرص التي نعتقد بأنها فرص ضائعة.

في حين أننا عندما نبدأ في استغلال ما قد سخره لنا في الكون ابتداءً من وعينا بأنه حتى العقبات التي تظهر في طريقنا أحيانًا، هي أحد النعم المسخرة لنا لمساعدتنا على الاتساع والتعلم والارتقاء والمضي قدمًا!

أحد أهم الأفعال النبيلة التي قد نقوم بها عند استغلالنا لتسخير الكون لنا، هو تحقيق تنمية مستدامة فعاله نستطيع من خلالها تعمير الأرض وتحقيق هدف الخلافة. مثال: من تسخير الله الشمس للإنسان، جاءت فكرة استغلال الطاقة الشمسية في توليد الطاقة الكهربائية والحرارية، وكذلك استفادة الإنسان من المسخرات الأخرى في جميع مجالات الحياة - بفضل الله - لا حصر لها.

رابعًا: الاتصال بالله عز وجل

وعينا بهذا التسخير هو إثبات لعظمة الله وقدرته اللامحدودة، وهذا يزيد من تواصلنا روحيًا مع خالق هذا الكون الفسيح ومسخّر كل شيء ويجعل لشكر الله حيزًا مستمرًا في يومنا.

ففي فكرة التسخير تقوية للإيمان والانشغال المستمر بعبادة الله كلما طرأت الفكرة في أذهاننا.

ملخص الفصل السادس

•مارس استشعار قوة وعظمة وقدرة الله لأنها أقوى دواء للقلق .
•ابتعد عن السلبية والتشاؤم، وتصرف باطمئنان فجميع ما في السماوات والأرض مُسخر لك .

التمارين التطبيقية

تمرين تحريك قوى التسخير لصالحك:

استخدم آيات التسخير كورد يومي تردده كثيرًا مثل آية قال تعالى: ﴿وَسَخَّرَ لَكُم مَّا فِي السَّمَاوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ جَمِيعًا﴾ وذلك لاستشعار عظمة الله، واستشعار نعمة التسخير، وزيادة الثقة وتثبيت قانون أن جميع ما في السماوات والأرض يسير ومسخرًا لك. استخدامك لهذه الطريقة يزيد من قوتك، واستغلال ما حولك لصالحك، وتحريك طاقة التسخير لخدمتك، فتمتع بها.

....
....

....
....

....
....

....
....

....
....

....
....

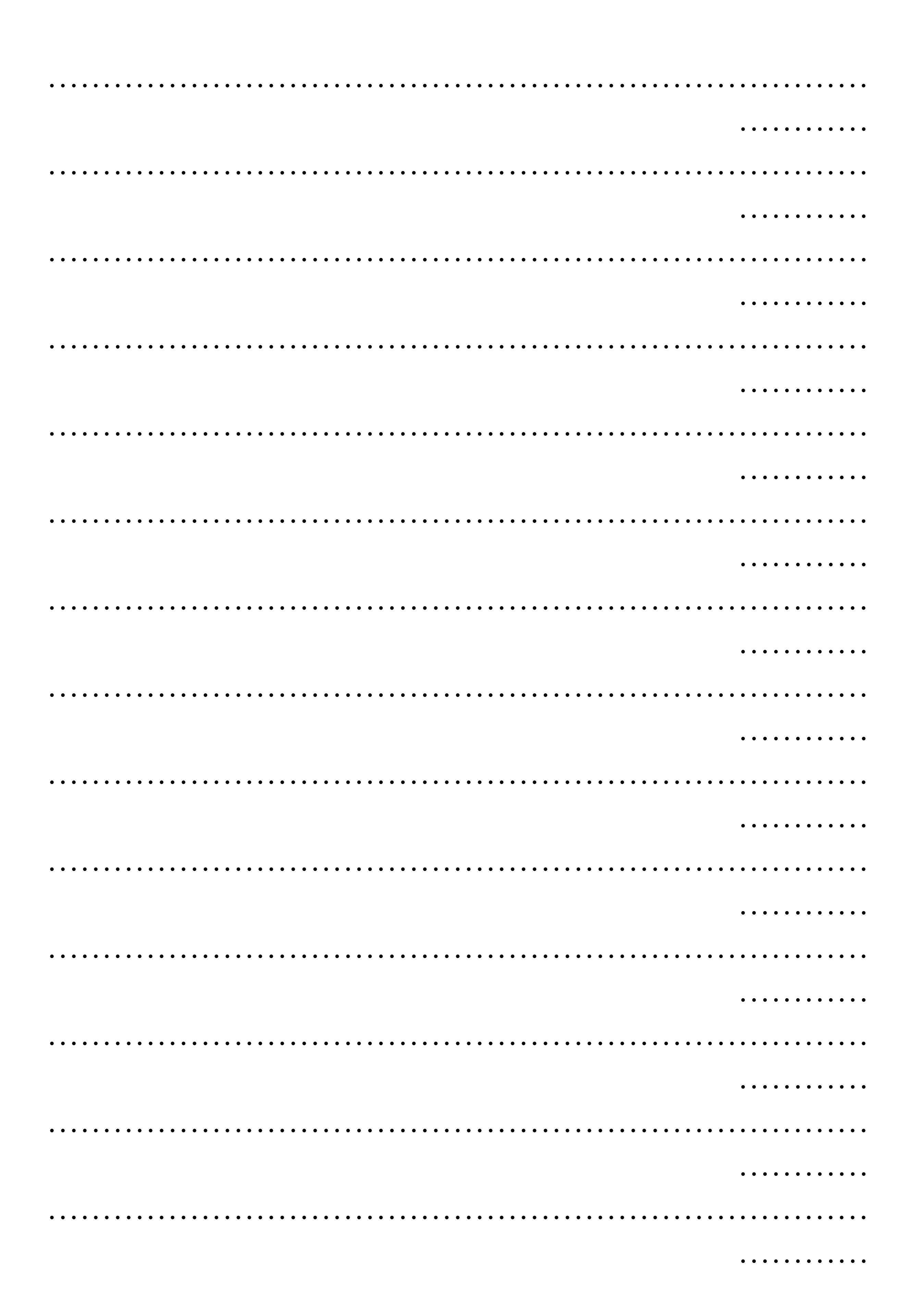
....
....

....
....

....
....

أكتب أفكارك وملاحظاتك

....
....



الفصل السابع : (القوانين الكونية)التوازن

هذا القانون هو أحد قوانين الكون التي لا تتغير ولا تتأثر بمضي الوقت أبدًا، قانون التوازن هو القانون الذي يتدخل لإحكام التوازن عند حدوث خلل ما في أي شيء، لتعود الأمور لطبيعتها وسابق عهدها، وهذا ينطبق على البيئة كما ينطبق بالمقابل على الإنسان، فنجد أن قانون التوازن يتدخل ليصنع التوازن في المشاعر الإنسانية عندما يتم المبالغة فيها.

حيث أن كل شيء في الطبيعة يمتثل لهذا القانون، الضغط المنخفض في الأجواء يقابله هبوب الرياح، والفرق في درجات الحرارة يتوازن بالتبادل الحراري.. وكلما ظهرت قوى مبالغ فيها (أي قوى فائضة) لأي مصدر...!! فإنها تستدعي (قوى التوازن) القوى المعاكسة، لإحداث التوازن أو التوسط موجهة لإلغاء فقدان التوازن.

تأمل معنا الآيات:

- ﴿وَكَذَٰلِكَ جَعَلْنَاكُمْ أُمَّةً وَسَطًا﴾ (البقرة ١٤٣)
- ﴿أَلَّا تَطْغَوْا فِي الْمِيزَانِ﴾ (الرحمن ٨)
- ﴿وَأَقِيمُوا الْوَزْنَ بِالْقِسْطِ وَلَا تُخْسِرُوا الْمِيزَانَ﴾ (الرحمن ٩)
- ﴿وَأَوْفُوا الْكَيْلَ وَالْمِيزَانَ بِالْقِسْطِ﴾ (الأنعام ١٥٢)
- ﴿وَالْوَزْنُ يَوْمَئِذٍ الْحَقُّ﴾ (الأعراف ٨)
- ﴿وَيَا قَوْمِ أَوْفُوا الْمِكْيَالَ وَالْمِيزَانَ بِالْقِسْطِ﴾ (هود ٨٥)

يحاول الكون بشكل أو بآخر للرجوع إلى فطرته التي خُلق عليها من قِبَل الحق سبحانه، فالشيء الذي لا يوجد في وضعية الوسطية والاعتدال فهو غير متزن! وهو ضد الطبيعة الكونية وهذا يتفق مع المثل المتداول: «كل شيء يزيد عن حده ينقلب ضده».

وهذا يحدث طوال الوقت، نجد أنه من يبالغ في مشاعر الخوف مثلاً على الأطفال، يكونوا هؤلاء الأطفال الأكثر تعرضًا للخطر من الأطفال الآخرين الذين يظهر والديهم مشاعرًا أكثر توازنًا!

فما الذي يُحدث فائض الاحتمال هذا؟ ويستدعي قوى التوازن تلك لتصحيح المسار بالمقابل؟؟ في الواقع؛ هناك الكثير من الأشياء في حياتنا نقوم فيها وبلا وعي وتسبب فائض احتمال أو قوى فائضة، ودِيننا الإسلامي الحنيف يدعونا إلى التوازن

والتوسط في كل الأمور، قال تعالى: ﴿وَكَذَٰلِكَ جَعَلْنَاكُمْ أُمَّةً وَسَطًا لِتَكُونُوا شُهَدَاءَ عَلَى النَّاسِ وَيَكُونَ الرَّسُولُ عَلَيْكُمْ شَهِيدًا﴾ (البقرة ١٤٣)

هناك بعض المؤثرات التي تستدعي قانون التوازن، سنذكر أهمها هنا حتى تعمل على تحاشيها بقدر الامكان:

أولاً: المبالغة في السلوك أو الشعور لحد الطغيان والافراط

عادة ما يكون السبب الرئيسي وراء الجنوح عن الوسطية، هو المبالغة في تقدير الأمور لحد الطغيان والإفراط، وبالتالي يحدث فائض الاحتمال، لأن قوى التوازن لا تعرف المشاعر السلبية أو الإيجابية، تعرف فقط أنه يوجد تفريط أو إفراط وبالتالي يرسل الله قوى التوازن لتصحيح مسارنا!

المبالغة في السلوكيات من الصفات التي نهى الله عنها بوضوح في الآية: ﴿وَلَا تَجْعَلْ يَدَكَ مَغْلُولَةً إِلَىٰ عُنُقِكَ وَلَا تَبْسُطْهَا كُلَّ الْبَسْطِ فَتَقْعُدَ مَلُومًا مَّحْسُورًا﴾ (الاسراء ٢٩)، فأي سلوك يتجاوز الوسطية يتلوه الندم والحسرة.

وحدها «الأهمية» الزائدة والمفرطة التي نوليها للموضوع تحدد الدرجة بغض النظر كان السبب إيجابيًا أم سلبيًا!

رجل يبُالغ جدًا في عمله وحرصه عليه وعلى حساب كل شيء! يتمركز ويتقوقع على ذاته، ويُنكر حق الآخرين معه في المشاركة واتخاذ القرار والتعاون والمشاركة...!! أو مثلاً امرأة تبالغ في حبها لزوجها لدرجة الجنون والهيام والغيرة المفرطة والضغط المستمر على الزوج لإبداء حبه لها بالمقابل!!

ومع أن مثل هذه الأمور تُعدُ في نظر أصحابها من الإيجابيات إلا أن الحقيقة عكس ذلك! فكل درجات تقيّيم تلك الأمور المفرطة سوف تستدعي – بقدر الله تعالى - (قوى التوازن) لتبسط سيطرتها على الوضع فتُعيد الأمور لنصابها الصحيح. فيأتي المرض مثلاً على هذا (الرجل) المجُهدُ في عمله ليُقعده عن العمل تمامًا ويصبح طريح الفراش في منزله ومع عائلته، والذين هم حقيقة أولى به وهو أيضًا في حاجتهم! فيرى وبعد فوات أوان أن هذه المصيبة ما هي إلا رحمة من الله تعالى عليه لتُعيده إلى صوابه. ولو أنه استمر في ضغطه المستمر لربّما انهار عمله وتوقفت وتيرة نجاحاته الضاغطة لتصبح ابتلاءات ومشاكل!! فيرجع – برحمة الله تعالى وحُسن تقديره – إلى سابق عهده ووسطيته واتزانه؛ فقد يكون وبسبب انشغاله المفرط بالعمل عن عائلته وقبل ذلك عن ربه وعبادته!، وبعيدًا عن رعاية صحته

وأبنائه!! فتكون تلك المصائب والابتلاءات رحمة يضعها الله تعالى له في حياته ليعي حقيقة ما يقوم به! فيراجع فيها نفسه وينظم بذلك حياته لتستقيم وتنصلح.

وكذا المرأة ومبالغتها الشديدة والزائدة في حبها المشروط لزوجها وضغطها في تحقيق هذا الحب دون انتباه لحالة زوجها النفسية وظروفه المالية أو الصحية أو حتى الوظيفية التي تجعله بعيدًا بعض الوقت عن مبادلة نفس مستوى الاهتمام مع زوجته! تعمل (قوى التوازن) سيدة الموقف، فتُعيد الأمور لنصابها الصحيح؛ لتنشئ – بالمقابل - النزاعات والخلافات في حياتها وربما الشكوك العميقة، ويصبح الزواج حلبة صراع بدلاً من دوحة حب وسلام!

نجد هنا أنه حتى المشاعر الإيجابية إذا زادت عن الحد تعمل على استدعاء قانون التوازن إلى العمل واسترجاع الوضع الوسطي المتزن إلى الصورة، وقد ذكر الله سبحانه هذا في الذكر الحكيم في قصة قارون: ﴿إِنَّ اللَّهَ لا يُحِبُّ الْفَرِحِينَ﴾ (القصص ٧٦) وجاءت الفرحين هنا بصيغة مبالغة لتدل على أن الفرح المقصود هنا هو الفرح الشديد بالشيء وليس الفرح المعتدل، وأيضًا باعتبار أن سبب الفرح في هذه الآية هو مادي بحت وكان مصحوبًا بالكبر، والبغي على الناس، والعدوان، والبطر! وقد ذكر الله عز وجل أن هناك أسباب أولى بالفرح من الفرح بالأشياء المادية، تأمل الآية: ﴿قُلْ بِفَضْلِ اللَّهِ وَبِرَحْمَتِهِ فَبِذَلِكَ فَلْيَفْرَحُوا هُوَ خَيْرٌ مِمَّا يَجْمَعُونَ﴾ (يونس ٥٨).

ثانيًا: المثالية المبالغ فيها

إن «المثالية» هي الوجه الآخر المعاكس لعدم الرضى، إنها تقييم مبالغ فيه، يجعل الشخص ينحني أو يحب لدرجة التقديس، ردة فعل قوى التوازن تتوجه لتكسير الصورة المثالية.. الحب الحقيقي الذي يقود العالم يختلف في كونه لا يبث الخوف، حب دون شروط ودون حق التملك، إعجاب دون تبعية، وهذا الحب لا يخلق علاقة شرطية بين الذي يحُب وموضوع حُبهِ ..وتظهر علاماتُ الحبِ المشروط كما يلي :

- عندما تكون هكذا.. سأُحِبك!
- إذا كنت تحبني حقيقة ستترك كل شيء وتذهب معي إلى حيث أريد!..
- لأنني أحبك ، أفعل هكذا!!..

كل هذا يؤدي إلى فقدان التوازن.. لذلك تتفعل قوى التوازن لإلغاء القوى الفائضة... الغير طبيعية لتُعيد الأمور لطبيعتها وكما بينا آنفًا.

ثالثًا: التعلق الشديد بالأشخاص أو الأهداف

أحد مستدعيات تحقيق قانون التوازن هو التعلق، ويعرف بتعليق السعادة والراحة بحدوث الهدف، بمعنى إن لم تصل لهذا الهدف سوف تتوقف حياتك وتصبح عاجزًا عن المضي قدمًا، مع مشاعر عدم الاستمتاع بأي شيء في الحياة!

كيف تعرف أنك متعلق بهدفك؟ إذا كنت تفكر بهدفك ولديك شعور بالحرمان والنقص بعدم الحصول عليه أو تأخره أو صعوبته أو خوف ورهبه من عدم تحقيقه هذا تعلق.

إذًا ما الفرق بين التركيز على الهدف وعدم التعلق؟ التركيز على الهدف تخيله وإرسال طاقة حب له مع شعور تام بامتلاكك له بعدم النقص مشاعر استقرار ووفرة وسعادة ورضا.

لكن لماذا لا يجلب لنا التعلق ما نريد؟ لأننا ببساطه نجذب ما نشعر به وليس ما نفكر به!، تشعر بالنقص والحرمان تجذب المزيد منه، تشعر بالوفرة والامتلاك تجذب المزيد منه كذلك، عقلك الباطن مصمم للعمل على المشاعر وليس الرغبات.

كذلك التعلق يعرف بأنه درجة زائدة عن المعقول من الحب! ويمكن أن توصل صاحبها إلى المرض وقد تفوق الحب والتعلق بالله، وبالتالي قد يدخل هذا النوع من التعلق في منظومة الشرك! ومن جهة اخرى الشخص الذي لا يتحكم بمشاعره سوف يتحكم به الآخرون لأنه بكل بساطة لا يملك نفسه، هو ألعوبة الأحداث والظروف....!

ولنا في قصة نبينا إبراهيم وابنه إسماعيل خير مثال في فك التعلق، فقد أحب إبراهيم إسماعيل- عليهما السلام- حبًا شديدًا وتعلق قلبه به.. فأراد الله سبحانه وتعالى أن يختبر نبيه إبراهيم عليه السلام فأمره أن يذبح ولده الوحيد إسماعيل، فذهب إبراهيم عليه السلام لولده وأخبره بما أمره الله به، فما كان من هذا الولد الصالح إلا أن يستجيب لوالده ولأمر الله تعالى بكل حب صابرًا محتسبًا، ﴿يَا أَبَتِ افْعَلْ مَا تُؤْمَرُ سَتَجِدُنِي إِنْ شَاءَ اللَّهُ مِنَ الصَّابِرِينَ﴾ (الصافات ١٠٢)

نجد هذا الأمر هو كمال الامتثال لأمر الله تعالى سواء من الأب الذي أمر أن يذبح ولده الوحيد أو من الابن الذي امتثل لأمر الله إرضاء لله تعالى. بعد هذا الاستسلام وتفويض الأمر لله، عاد التوازن إلى الصورة وجاءت البشرى وإذا بكبشٍ عظيم قد بعثه الله تعالى فداءً لإسماعيل عليه السلام.

وعندما نتساءل ما الحكمة من أمر الله لنبيه إبراهيم بذبح إسماعيل عليه السلام؟

السبب، عن ابن القيم قال: «لما سأل إبراهيم عليه السلام ربه الولد ووهبه له، تعلقت شعبة من قلبه بمحبته. والله تعالى قد اتخذه خليلاً؛ والخلة منصب يقتضي توحيد المحبوب بالمحبة وألا يشارك بينه وبين غيره فيها. فلما أخذ الولد شعبة من قلب الوالد، جاءت غيرة الخلة تنتزعها من قلب الخليل فأمره بذبح المحبوب. فلما أقدم على ذبحه وكانت محبة الله أعظم عنده من محبة الولد، خلُصَت الخلة حينئذ من شوائب المشاركة فلم يبقَ في الذبح مصلحة إذ كانت المصلحة إنما هي في العزم وتوطين النفس عليه فقد حصل المقصود فنُسِخ الأمر، وفُدِي الذبيح، وصدق الخليل الرؤيا، وحصل مراد الرب».

وهذه القصة هي مثال حي في فك التعلق عندما وضع النبي إبراهيم في اختبار قوي مع أقوى تعلق وهو تعلق الإنسان بابنه وأقوى تخلي وهو نحر الابن، ليثبت لله أنه الأول في قلبه لا يشرك به أحد سبحانه.

إن فهم هذا القانون فهمٌ لطبيعة الحياة. نعم نحن قد نتصرف تجاه الأمور بحُسن نية وعن طيبة قلب! إلا أن قوانين الحياة لا تحابي أحدًا! أيًا كان، ولا تصنف الأحداث؛ هذا حدث إيجابي وذاك سلبي!! هو قانون يقع على الصغير والكبير إلا أن يشاء الله تعالى.

كيفية فك التعلق:

أولاً: اربط أهدافك كلها بالله ورضا الله وحده، مثال: أرغب في المال حتى أعمل خيرًا وأحقق مشروعي وأخدم المجتمع لإرضاء الله.

ثانيًا: اجعل تعلقك بالله وحده، تلك الرابطة هي وحدها التي تستحق التعلق بها، فهو الرزاق مالك الملك و ارتباطك بالله يجعلك في مشاعر سلام وحب لتحقق هدفك وتأكد أن الله يحبك ويرزقك ما تريد ﴿وَقَالَ رَبُّكُمُ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ﴾ (غافر ٦٠)

ثالثًا: أحب ذاتك، و ارفع استحقاقك، ولتعلم بأنك أكبر من الهدف وأنك تستحق ما هو أكبر وأكثر وأنك خلقت ولا حدود لوفرة الكون التي خلقت لك.

رابعًا: اجعل لنفسك هدفًا بديلاً أعلى من هدفك الحالي لإقناع العقل الباطن بالوفرة وتعدد الخيارات.

خامسًا: كن بمشاعر تحقيق الهدف معظم الوقت، وادخله بطاقتك أنت حتى يحبك الهدف ويصبح بياناته بحقلك الطاقي.

وأخيرًا: نظف بياناتك أنت عن طريق الاستغفار وتقنية الهوبونوبونو (أحبك سامحني آسف شكرًا). يمكنك عزيزنا القارئ الاطلاع على كيفية هذه التقنية بالبحث عن المزيد من المعلومات عنها على الشبكة العنكبوتية.

ملخص الفصل السابع

- التوازن في الحياة هو السر في السعادة والهدوء النفسي .
- تعلم ألا تتعلق بالأشياء والأهداف والأشخاص، ودع قلبك بين يدي فاطره سبحانه وحده لا شريك له.

تمارين تطبيقية

تمارين لتعزيز التوازن:

التمرين الأول:

ترديد هذه الآيات كورد يومي بنية التوازن:

•﴿وَكَذَٰلِكَ جَعَلْنَاكُمْ أُمَّةً وَسَطًا﴾ (البقرة ١٤٣)

•﴿أَلَّا تَطْغَوْا فِي الْمِيزَانِ﴾ (الرحمن ٨)

التمرين الثاني:

تمرين عجلة الحياة، هذا التمرين هو أداة بسيطة لتقييم وضعنا الحالي ومعرفة أي الجوانب في حياتنا فيها تطرف واهتمام كبير مما خلق لدينا خلل في التوازن!



تركز عجلة الحياة على ثمانية جوانب أساسية في الحياة وقد يضيف أو يستبدل الشخص أي جانب آخر قد يراه مناسبًا

حيث يقوم الشخص بتقييم نفسه بوضع إشارة من ١-١٠ لدى كل جانب، بمعنى ١٠ هو أعلى تقيم.

من المهم عند استخدام هذه العجلة أن نضع الإشارة عند الرقم الفعلي وليس الرقم الذي نتمناه أو نتوقع الوصول إليه.



تحليل التقييم:

في البداية نبدأ بالجوانب ذات التقييم المنخفض، ونسأل كيف أطور من هذا الجانب لأحقق التوازن في حياتي؟

ومن ثم نبدأ بكتابة عدة أهداف تساعد في أن تحسن منه وترفعه للأعلى.

مثال على كيفية إحداث توازن في عجلة حياتي:

١. العمل: التركيز الفعال والإنتاجية أثناء وقت العمل فقط! مثلاً: قد يكون من ٨ صباحًا - ٤ عصرًا.

٢. الصحة: رياضة من مرتين إلى ثلاث مرات أسبوعيًا مع أسلوب حياة نشط من صعود السلالم مثلاً، كذلك الاهتمام بالتغذية الصحية بتوازن (انظر إلى تنظيف الجسد في الفصل الثالث).

٣. العائلة: زيارة، استقبال أو الخروج مع العائلة أسبوعيًا، مكالمة تهنئة للعائلة والسؤال عنهم ثلاث مرات اسبوعيًا مثلاً.

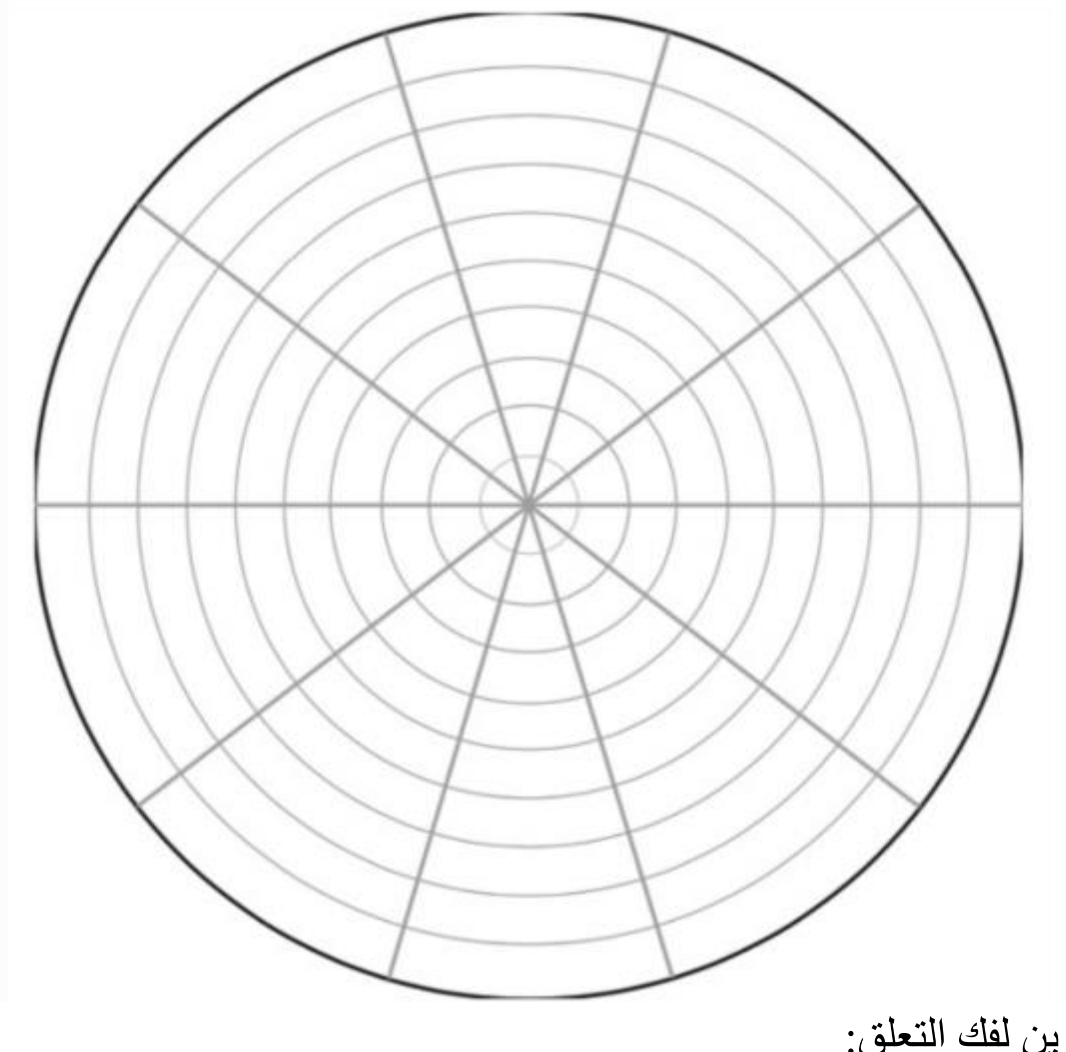
٤. الأصدقاء: زيارة أو استقبال أو الخروج مع الاصدقاء كل أسبوعين مثلاً، التواصل معهم من خلال وسائل التواصل الاجتماعي.

٥. العاطفة: حب الذات أولاً من اهتمام ودلع يوميًا، ثم نشر الحب والثقة لعائلتي أهلي وزوجي وأولادي، وقد اقرأ وآخذ استشارات لدى مختصين لتنمية هذا الموضوع.

٦. التطور الشخصي: حضور دورة كل شهرين أو ثلاثة، قراءة كتاب أسبوعيًا، سماع محاضرة أو ندوة أو مناظرات لمدربين ومفكرين مختلفين من خلال الإنترنت.

٧. المتعة والترفيه: يوميًا لابد أن يكون هناك مساحة معينة لمتعة الإنسان، وكل شخص يختلف تحديده للأشياء التي يجد فيها المتعة عن الأشخاص الآخرين. فقد أجد المتعة في شرب البابونج وآخر يجد المتعة في شرب القهوة وغيرها.

٨. الروحانية: حتى في الروحانية كل شخص يختلف تحديده الأشياء التي يشعر فيها بروحانية والتقرب إلى الله عن الأشخاص الآخرين فمثلاً قد يحب الشخص كثرة الصلاة، وآخر قراءة وحفظ القرآن، والثالث الصدقة... وهكذا، وهذا من العدل الإلهي في تنويع العبادات كلاً على حسب قدرته وميوله سبحان الله، لذا أكثر من العمل الديني المحبب إلى نفسك!



تمارين لفك التعلق:

التمرين الأول:

ذبح أضحية سنويًا أو التبرع بثمنها للفقراء، بهدف التقرب لله وفك التعلق بأي بشر أو أي هدف.

....
....

....
....

....
....

....
....

....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....

التمرين الثاني:

طبق هذه القواعد:

•تعلق بالله لكي تصل للهدف، ارتبط بالله فهو وحده مصدر كل الطاقات الكونية وكلما زاد ارتباطك بالله ارتفعت طاقتك .

•حب الآخرين باعتدال دون أن تحتاج لهم .

•أخلق مساحة بينك وبين هدفك لأنك حين ترغب به بشدة لن يتجلى لك وحين ترغب بشخص بقوة سوف يبتعد عنك، عيش السلام والتسليم. يقال: عندما تستغني توهب لك الحياة!

التمرين الثالث:

•حدد أي شيء أنت متعلق به وتريد الحصول عليه أو متمسك فيه بشدة .

•ثم خذ نفسًا وتخيل أنك تملكت هذآ الشيء وعيش مشاعره بفرح وسعادة لمدة دقيقتين، ثم توقف واعملأي عملية حسابية ٢+٣=٥ تشتت فيها انتباهك .

•ثم تخيل بالمقابل لمدة دقيقتين أسوأ ما سوف يحدث إن لم تحصل على هذا الشيء ثم عيش مشاعره، ثم توقف واعمل أي عملية حسابية أخرى لتشتت أيضًا انتباهك مثلاً ٦+٢= ٨ .

•ثم مرة اخرى تخيل أنك تملكت هذا الشيء وعيش مشاعره .... وهكذا، تتخيل الحدثين سواء حصلت عليه أو لم تحصل عليه إلى أن تصل إلى أن مشاعرك لعدم الحصول عليه أصبحت عادية ومتوازنة جدًا فتتوقف عن التمرين .

المطلوب هو إعادة هذا التمرين مرة ومرتين و١٠ حتى الوصول للتحرر من هذه المشاعر، كرر هذا التمرين يوميًا على مدار ٧ أيام قبل النوم وستلاحظ درجة التحرر والراحة من تعلقك بهذا الشيء.

....

....

....

....

....

....

....

....

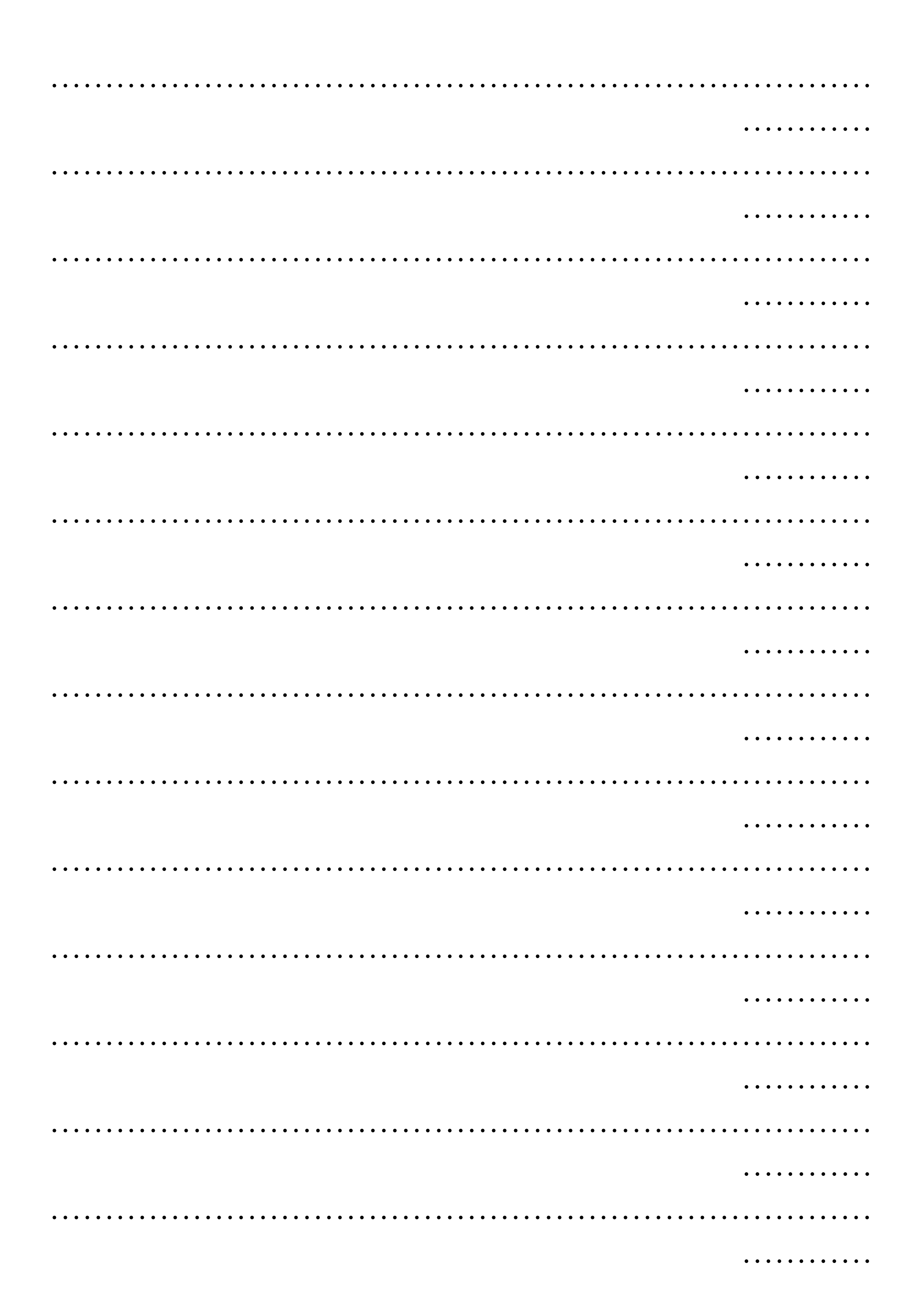
....

....

....

....

....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
أكتب أفكارك وملاحظاتك
....
....
....
....
....
....



....

....

الفصل الثامن : (القوانين الكونية) الدعاء والاستجابة

بالرغم من اعتماد الإنسان على حواسه المادية في فهم الحياة واستقبال المعلومات المختلفة عن البيئة من حوله إلا أن الجانب الطاقي للكون لا يمكن انكاره أو تجاهله، لأنه غالبًا ما يفسر الكثير من الظواهر التي تحدث في هذا العالم، ومن أهم هذه الظواهر هو القدرة العجيبة للإنسان على جذب وتجلي الكثير من الأحداث وحتى الأشياء عن طريق التخيل والتمني!

قدرة الإنسان على تجسيد أمنياته وأحلامه إلى واقع ليست صدفة، بل هي واحدة من أعظم قوانين هذا الكون الذي خلقه الله في أحسن صورة، وزادت روعته وقوته بوجود هذا القانون السحري الذي يجعل بين يدي خليفة الله في الأرض واحدة من أعظم أدوات الخلق.

ذُكر هذا القانون في القرآن مرات عديدة مصحوبًا بالكلمة السحرية التي مصدرها «دَعَوَ»، عندما يدعو ويستحضر الإنسان ربّه في شيء ما، تتجلى قدرة الخالق سبحانه وعظمته في استدعاء هذا الشيء إلى الواقع لا محالة! هذا القانون السحري هو سر الخلق والإبداع في هذا الكون، فلولا قدرة الإنسان على التخيل والتمني لانتهت هذه الحياة منذ زمن!

عادةً ما يأتي مع كلمة «دعو» في القرآن كلمة أخرى لصيقة بها هي كلمة مصدرها «جَوَبَ» فالجواب سوف يتلو الدعاء لا شك في ذلك، إن طال الوقت أو كثُر سيتحقق ما دعوت الله إليه! هكذا يعمل هذا القانون.

استخدامنا لخيالنا واستدعاءنا المستمر لتجلي أحلامنا وأمنياتنا، يمنح الحياة الاتساع الذي يعمل على تجددها وانبساطها باستمرار ويمكّننا من استغلال مسخرات هذا الكون في التطوير والتقدم والحفاظ على استمرارية الجنس البشري.

اشتهر هذا القانون منذ ثمانينات القرن الماضي بـ «قانون الجذب» وهو يتحدث عن فكرة جذب الأهداف وتجلّيها عن طريق التخيل، لكن من يقرأ المصحف الشريف يتبين له أن هذا القانون هو أحد القوانين الكونية التي فطر الله سبحانه الكون عليها، والإنسان هو الكائن الوحيد الذي يتمكن من استخدام هذا القانون في تحقيق ما يريد عن طريق استدعاء قوة الله وقدرته على كل شيء واستغلال ما سخره من قوانين ومخلوقات في تجلي هذه الأهداف.

هكذا خلق الله الكون، كلما وجّه الإنسان طاقته نحو هدف ما، واستحضره في خياله، وعاش مشاعره وسلم الله سبحانه إمكانية حدوثه وآمن بها، كلما تجلى هذا الهدف إلى واقع بقوة وسرعة كبيرتين.

تأمل معنا هذه الآيات الكريمة:

•﴿وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ ۖ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ ۖ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ﴾ (البقرة ١٨٦)

•﴿وَقَالَ رَبُّكُمُ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ﴾ (غافر ٦٠)

•﴿إِنَّكَ سَمِيعُ الدُّعَاءِ﴾ (آل عمران ٣٨)

أولاً: مرحلة الدعاء والطلب

نود أن نوضح صفات مرحلة الدعاء وكيف تنزلت على وعينا من قراءة آيات الدعاء:

١. قد يكون الدعاء بالطلب اللفظي المباشر من الله سبحانه أو بالتخيل الحسي الغير لفظي مع العلم بأن الله سبحانه متواجد معنا طوال الوقت.

٢. يجب أن تكون صورة الهدف الذهنية واضحة بدقة بغض النظر عن كلمات الدعاء نفسه.

٣. يجب أن يستحضر الشخص في ذهنه ومشاعره صفات الله الحسنى من قوة وقدرة واتساع ورحمة وقبول والعيش في طاقة هذا الاسم.

٤. يجب أن يصحب الدعاء وما بعده مشاعر ذات ذبذبات عالية: الفرح، البهجة، الاطمئنان، التفاؤل، إلخ.

٥. الإيمان التام بأن الله قد استجاب الدعاء بمجرد طلب أو تمني الهدف.

٦. لا يشترط وقت أو مكان معين للدعاء، ولكن يستحسن أن يكون الدعاء في الوقت الذي يشعر فيه الشخص بالقرب من الله ويستشعر الهدوء والسكينة.

ثانيًا: مرحلة الاستجابة

بعد اكتمال صفات الدعاء بالأعلى، تأتي مرحلة الاستجابة، وهذه المرحلة هي مرحلة وجيزة جدًا لا تتعدى وقت انتهاء الدعاء، هي بين الكاف والنون لكلمة «كن» فيكون.

وهذا ما وعدنا الله سبحانه في الآيات المذكورة أعلاه، بأن الاستجابة تكون مباشرة بعد الدعاء وهي غير مشروطة بشيء، فهي النتيجة الحتمية والمباشرة للدعاء.

يحدث لبس في معنى الاستجابة عند كثير من الناس، لأنهم لا يرون دليل مباشر على استجابة دعواتهم حتى بعد حين من الانتظار وتحرّيهم الغير متأني لعلامات ظهورها!

هنا نود أن نوضح بأن الاستجابة تحدث على المستوى الطاقي للكون، فقد تهيأت جميع أسبابها في حقيقة الأمر، هي موجودة ومتاحة للظهور، ولكن يحدث التأخير في تجليها إلى عالمنا المادي، حيث نراها بأعيننا ونحسها بين أيدينا!.

من مغالطات الموروث أن مرتكب الذنوب والمعاصي لا يستجاب دعاؤه !، لكن من خلال البحث وجدنا أن الله قد استجاب لطلب إبليس نفسه في الآية: ﴿قَالَ أَنظِرْنِي إِلَىٰ يَوْمِ يُبْعَثُونَ * قَالَ إِنَّكَ مِنَ الْمُنظَرِينَ﴾ (الأعراف ١٤ ـ ١٥)، وهذا من الرحمة والعدل الإلهي، كما يوضح حتمية إجابة الدعاء أيًا كانت ديانة الداعي أو صلاحه.

من المغالطات أيضًا أن بعض الناس يقول كل الدعاء مستجاب كما قال الله سبحانه، ما عدا إذا كنت تدعو بتسخير شخص لك!!

مثل الفتاة الذي تدعو أن يرزقها الله شخص معين تحبه بدعوى أنها لا تستطيع أن تتحكم في رغبة شخص آخر، وهذا غير صحيح لأن الله قال بوضوح في الآية: ﴿ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ﴾ (غافر ٦٠) ولم يضع أي شروط في الاستجابة، فلا يحبطك المحبطين الذين يقللون من قيمة قدرة الله في استجابة الدعاء حتى وإن كان في تسخير شخص معين لنا، وخاصة إذا كان هدفك الخير والستر.

كذلك قصة المرأة العقيم مع سيدنا موسى عليه السلام خير مثال لاستجابة الدعاء أيًا كان بلا شروط أو مستحيلات يضعها العقل، حيث جاءت امرأة إلى سيدنا موسى عليه السلام (كليم الله) وقالت له: يا نبي الله ادعو لي ربك أن يرزقني بولد صالح يفرح قلبي. فدعا سيدنا موسى عليه السلام ربه أن يرزق تلك المرأة طفلاً، فأجابه الله عز وجل: أني كتبتها عقيم. فقال سيدنا موسى عليه السلام يقول الله عز وجل: أني كتبتها عقيم.

فذهبت المرأة وعادت بعد سنة فقالت يا نبي الله ادعو ربك أن يرزقني بطفل صالح. مرة أخرى دعا سيدنا موسى عليه السلام ربه أن يرزقها بولد. فقال له عز وجل: أني كتبتها عقيم. فقال لها نبي الله موسى عليه السلام: يقول الله عز وجل أني كتبتها عقيم.

وبعد سنة رأى سيدنا موسى عليه السلام تلك المرأة وهي تحمل طفلها بين ذراعيها. فقال لها: من هذا الطفل قالت: هو ابني! فكلم سيدنا موسى عليه السلام ربه وقال له. كيف يكون لهذه المرأة طفل وأنت كتبتها عقيم!

فقال الله عز وجل: يا موسى كلما كتبتها عقيم، قالت يا رحيم. كلما كتبتها عقيم، قالت يا رحيم. فسبقت رحمتي قدرتي.

ثالثًا: مرحلة التجلي

هنا نود أن نوضح أن هناك فرق بين الاستجابة والتجلي، التجلي هو الظهور المادي لما تم استدعائه بالدعاء، ولما تم الإيذان له بالاستجابة. يُفهم من هذا التعريف أن هذه المرحلة هي عادة ما يحدث فيها تأخير تجلي الأهداف لعدم اكتفاء الشروط اللازمة لتفعيل التجلي.

وعادة ما تكون المشكلة في استقبال التجسيد المادي لما تم الاستجابة لتجليه طاقيًا، ولذا نذكر هنا أهم شروط تجلي الأهداف:

١. أن تكون نية الهدف الأساسية هي الاتصال بالله عز وجل والتقرب إليه (أن يكون رضا الله هو مركز الأهداف والأمنيات). وقد يكون الرغبة في الاتصال بالله على شكل حب الآخرين والرغبة في إفادتهم والتيسير عليهم!.

٢. عدم التعلق بالهدف والتوازن في مشاعر الانتظار، مع إمكانية الاستغناء عن الهدف بمشاعر متوازنة، والانفتاح للاحتمالات التي يمكن أن يتحقق من خلالها الهدف، والتي قد تختلف عن الطريقة التي خططت لها!.

٣. البقاء في المشاعر عالية الذبذبات معظم الوقت وهذه المشاعر هي من أهم عوامل الاستقبال السريع للهدف.

٤. التسليم الذي يجعل صاحبه يعيش الهدف بمشاعر وكأنه قد حدث بالفعل!.

٥. استغلال الفرص التي تظهر للشخص باستمرار لأنها قد تكون أحد أدوات تجلي الهدف.

٦. فهم الرسائل الكونية التي تتلو الدعاء والتي عادة ما توحي للشخص الطريق الذي اختاره الله سبحانه كوسيلة لتحقيق الهدف. ﴿قَدْ جَاءَكُم بَصَائِرُ مِن رَّبِّكُمْ ۖ فَمَنْ أَبْصَرَ فَلِنَفْسِهِ ۖ وَمَنْ عَمِيَ فَعَلَيْهَا ۚ وَمَا أَنَا عَلَيْكُم بِحَفِيظٍ﴾ (الأنعام ١٠٤)

٧. السعي القويم بجميع مستوياته نحو الهدف (سيتم شرحه بالتفصيل في الفصل العاشر).

٨. العيش من خلال مشاعر التوكل المستمر على الله سبحانه واستشعار صفاته الحسنى طوال مرحلة الانتظار والتجلي. ﴿وَمَن يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ﴾ (الطلاق ٣)
٩. كن في محيط من حققوا أهدافهم حولك، وتشاركهم ذبذباتهم الطاقية وفرحتهم بالوصول، بقلبٍ منشرح ومستقبل.
١٠. قلل من توقعاتك عن كيفية حدوث الهدف ولا تتدخل في الوسيلة أو الخطوات عن طريق التخطيط الدقيق، فهناك طرق يسيرة لتحقيق الأهداف قد لا تخطر على بالك، اترك رسمة الطريق لله سبحانه، ﴿يُدَبِّرُ الْأَمْرَ يُفَصِّلُ الْآيَاتِ لَعَلَّكُم بِلِقَاءِ رَبِّكُمْ تُوقِنُونَ﴾ (الرعد ٢)
١١. استمر في استغلال نقاط قوتك واكتشاف وتعديل نقاط ضعفك، لترفع من استحقاقك لأهدافك.
كلما اتبعت معظم شروط تجلي الهدف، كلما زادت احتمالية وسرعة حدوثه في حياتك، بطرق غير متوقعة وبيسر غير مسبوق!
هناك العديد من العلامات التي تدل على اقتراب تجلي الهدف، والتي تساعدك على المثابرة والمضي قدمًا، ومن هذه العلامات ما يلي:
١. يحصل أحد المقربين على نفس هدفك أو قريبًا منه، وهذه العلامة تدل على أنك تحتاج النجاح في اختبار ما لتحقق هدفك، ويمكنك من التفكير بعمق في سبب تأخر الهدف، وهذا الاختبار عادة ما يكون قياس ردة فعلك على حصول الآخر على ما تريده أنت! هل ستشعر بالغيرة؟ بالندرة؟ بالضيق؟ أم بالفرح والشكر والاتساع والغبطة؟ هنا قد يساعدك الاستغفار والحمد على الاتزان، ومدى اتزانك يعبر عن مقدار استحقاقك واحترامك لذاتك.
٢. حدوث بعض الصعوبات والعراقيل، وهذه علامة تدل على عدم اتزانك وتعلقك بالهدف، وبأن هدفك قريبًا منك ولكن تحتاج إلى التوازن ومراجعة النفس، لعلك قد رسمت في ذهنك كيفية تحقق الهدف وأصررت عليها، حاول أن تبتعد قليلاً عن التفكير في الهدف وركز على تحقيق شروط التجلي بالأعلى.
٣. رسائل كونية من أحداث أو مشاعر أو فرص تحدث ولم تكن في الحسبان، كأن يدعوك أحدهم لحضور حفل معين وتقابل أحدًا في هذا الحفل يساعدك على تحقيق هدفك، أو أن تأتيك فرصة تهيؤك ماديًا أو معنويًا للحصول على ما تريد. كن سميعًا بصيرًا لرسائل وعلامات الله الكونية من حولك، ﴿أَفَلَمْ يَسِيرُوا فِي الْأَرْضِ فَتَكُونَ

لَهُمْ قُلُوبٌ يَعْقِلُونَ بِهَا أَوْ آذَانٌ يَسْمَعُونَ بِهَا ۖ فَإِنَّهَا لَا تَعْمَى الْأَبْصَارُ وَلَٰكِن تَعْمَى الْقُلُوبُ الَّتِي فِي الصُّدُورِ﴾ (الحج ٤٦).

فهمنا لهذه الرسائل يحدث نتيجة لإيماننا العميق بأن الله هو أعلم سبحانه بما يناسبنا، ما من شيء عشوائي، فحياتنا مليئة بالإشارات والرموز التي يرسلها الله ويكلمنا بها، فنحن متصلين به طوال الوقت. هو يرسل جنوده في الأرض لإرسال هذه الرسائل وعلينا الاستقبال وفهم الرسالة.

وهناك قصة توضح ما نقصده بفهم الرسائل الكونية: قيل إن فيضانًا حصل في قرية كان بها رجل دين، صعد هذا الرجل إلى سطح بيته يدعو الله أن ينقذه من هذا الفيضان، وفجأة وصل قارب نجاة يناديه أن يركب معهم لكنه أبى الركوب بحجة أن الله سوف ينقذه! واستمر وهو يواصل الدعاء، ثم وصل قارب نجاة آخر ينادي بإنقاذه لكنه أبى مرة أخرى الركوب، في المرة الثالثة اقتربت مروحية تطلب منه أن يصعد الدرج المنسدلة، لكنه أصر ورفض بحجة أن الله سوف ينقذه! طبعًا غرق رجل الدين هذا وهو لم يفهم الرسالة، بأن الله لن ينزل بنفسه لإنقاذه بل يرسل جنوده في الأرض إجابة لدعائه، وقد أرسلهم ثلاث مرات ولم يعي الرسالة!

أو كأن تدعو الفتاة أن يرزقها الله بزوج وعندما يأتي العريس ترفضه بحجة أنها لا تريد زواجًا تقليديًا، مع أنه قد يكون هذا الرجل صالح لها.

الشكر:

أحد القوانين الكونية القوية جدًا في تحقيق التجلي هو الشكر، ويعني أن يُنسب الفضل لصاحبه، وفيه من التواضع والرقي ما يجعل الشخص الشكور محبوبًا ومحظوظًا.

ذكر هذا القانون الإلهي في القرآن الكريم مرات عديدة، حيث يؤكد فيه الله عز وجل على أهمية الشكر في جلب المزيد مما تم شكره والإشارة إلى الفضل فيه إلى صاحب الفضل، سواءً كان صاحب الفضل فيه هو الله سبحانه وتعالى أو هو عن طريق أحد من عباده، ويدل الشكر على أن الشخص الشاكر يتذكر فضل الله والآخرين عليه ويمتن لهم، وبالتالي فهو يفتح قنوات الاستقبال على مصراعيها ويجلب إلى حياته المزيد من الخير والبركة.

تأمل معنا الآيات:

- ﴿إِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ﴾ (ابراهيم ٧)
- ﴿نِّعْمَةً مِّنْ عِندِنَا ۚ كَذَٰلِكَ نَجْزِي مَن شَكَرَ﴾ (القمر ٣٥)

•﴿اعْمَلُوا آلَ دَاوُودَ شُكْرًا ۚ وَقَلِيلٌ مِّنْ عِبَادِيَ الشَّكُورُ﴾ (سبأ ١٣)
•﴿وَسَيَجْزِي اللَّهُ الشَّاكِرِينَ﴾ (آل عمران ١٤٤)
•﴿وَمَن يُرِدْ ثَوَابَ الدُّنْيَا نُؤْتِهِ مِنْهَا وَمَن يُرِدْ ثَوَابَ الْآخِرَةِ نُؤْتِهِ مِنْهَا ۚ وَسَنَجْزِي الشَّاكِرِينَ﴾ (آل عمران ١٤٥)

كلما زاد شعورك بالامتنان زاد الخير الذي ستحصل عليه، والخير هنا ليس المقصود به الأشياء المادية فقط بل يشمل كل شيء بداية من الأشخاص، الأماكن، التجارب الجميلة، الفرص وانتهاءً بالظروف السعيدة. ففي قوله تعالى عز وجل في كتابه الكريم: ﴿إِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ﴾ (إبراهيم ٧) لم يخص الله الزيادة بشي واحد في الحياة بل جاءت الآية شاملة لكل شيء تشكر الله عليه.

والشكر ثلاثة أنواع:

١. الشكر بالذكر والتلفظ بالقول.
٢. الشكر بالعمل ورد الجميل بالفعل والعطاء من جنس النعم.
٣. الامتنان بالمشاعر.

وقد تم عمل دراسات وتجارب كثيرة على خاصية الشكر والامتنان، ووجد أن طاقة الامتنان هي أعلى طاقة في الترددات بعد طاقة الحب مباشرة ووجد أنها تحدث أثرًا إيجابيًا قويًا جدًا على من يمارسها كعادة يومية، وذبذبات الامتنان تسبب زيادة طاقة الدماغ الإيجابية مما يتسبب في زيادة الإبداع والإنتاج والنشاط والحيوية والإقبال على الحياة، كما تزيد البهجة والسعادة و تتسبب في زيادة قوة الجهاز المناعي، ووجد العلماء أن من يمارسون الامتنان اليومي للحياة لديهم استعداد لاستقبال المزيد، فالممتنون هم المستحقون، وكلما كنت أكثر امتنانًا كنت أكثر استحقاقًا لاستقبال المزيد من النعم والخير الكثير.

وإذا قرأنا السيرة الذاتية لكثير من الناجحين سنجدهم كانوا يمارسون الشكر والامتنان كعادة يومية، بل ويؤكدون أن الامتنان كان سبب من أسباب نجاحهم.

كيف نمارس فن الشكر؟

الطريقة الأولى بالقول. مثال عندما يؤدي لك شخص ما عملاً أو خدمة، ينبغي أن تشكره بقولك: شكرًا لك، أو شكرًا جزيلاً بطريقة تعبر له عن فرحتك وسرورك وامتنانك بهذا العمل. وهذا لن ينقص من قدرك شيئًا، لأن بعض الناس يعتقدون أن شكر الآخرين هو ضعف، على العكس هو قوة وطاقة تجد أثرها في نجاحك في

المستقبل. وبهذا التعامل سوف تجد هذا الشخص كذلك مسخّرًا لك لكونك قدرته وشكرته.

والله سبحانه وتعالى حق له أن يشكر أولاً: على جميع النعم التي نستمتع بها. وثانيًا: على النعم والأهداف التي نتمناها والتي وصل إليها الآخرون. فاذا كان هناك هدفًا معينًا تريد الوصول له، اشكر الله على من وصل للهدف ليزيدك منه سبحانه.

الطريقة الثانية للشكر هي العمل، فشكر الآخرين عمليًا بطريقة أن تنجز عملاً لهم تعبر عن امتنانك لهم. مثل أن تساعد أخاك على قضاء حاجة ما، أو تفرج عنه همًا، أو ترسم الابتسامة على وجهه، أو تدخل السرور إلى قلب أحدهم. ومع الله أيضًا، فشكره عمليًا عندما يرزقك برزق أن تتصدق منه عرفانًا وشكرًا له سبحانه، عندما يرزقك علم أن تعلمه، وعندما يرزقك سعادة أن تدخل على قلوب الآخرين سعادة، شكرًا وامتنانًا له سبحانه.

الطريقة الثالثة بالامتنان ومشاعر الحمد واستشعار النعم، ونجد هنا أن إنكار النعم والشعور بالندرة والشح والضيق هو كفر بالنعم، تأمل الآية: ﴿إِنَّا هَدَيْنَاهُ السَّبِيلَ إِمَّا شَاكِرًا وَإِمَّا كَفُورًا﴾ (الإنسان ٣).

وذكر الله واستشعار نعمه باستمرار، أحد وسائل الامتنان، يقول تعالى في وصفه لمعادلة رائعة للشكر: ﴿فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونِ﴾ (البقرة ١٥٢)

ملخص الفصل الثامن

•كل دعاء مستجاب في نفس الوقت.!

•فهم مراحل الدعاء والاستجابة والاستقبال، يساعدك على تحقيق ما تتمنى بسهولة ويسر.

•وعد من الله أن يزيد من شكره، مارس قول وعمل ومشاعر الشكر ليستجيب الله لك وتصل إلى ما تريد.

تمارين تطبيقية

تمرين المحادثة مع الله:

كلنا لدينا أسئلة واستفسارات نتمنى أن نعلم إجابتها من الله، لذا من الصباح اسأل أي سؤال في بالك ثم ركز على كل رسالة تصل لك من خلال البصر أو السمع أو القلب، مثلاً: فقد يرسل الله لك شخصًا يعطيك الإجابة من خلال حديثه في اجتماع العمل، أو قد يأتي الجواب من الله على شكل رسالة تقرأها في جوال، تلفزيون، جريدة، جدار، حكمة، أو قد يأتيك على هيئة شعور يملئك تجاه فكرة معينة ... وهكذا.

تمرين الطلب، الاستقبال والاستجابة:

الدعاء والطلب: أولاً حدد بالضبط مواصفات الشيء الذي تريده، إما أن تسجل مواصفاته بورقة أو مثلاً علق صورة له، ثانيًا أدعو الله به، ثم عش نفس ذبذبات الطلب بيقين عالي وتركيز على الرسائل البصرية والسمعية من حولك.

الاستجابة: تمت فورًا من الله، ابدأ بالسعي بتفاؤل.

التجلي: لا ترسم للخالق طريق تحقيق الطلب، واستقبل الرزق الذي وصل ببساطة حتى لو لم يكن بالطريقة التي تريد بالضبط، وذلك أولاً.. لأنه أخبر بما يناسبك سبحانه: ﴿هُوَ الْحَكِيمُ الْخَبِيرُ﴾ (الأنعام ١٨) أي هو العالم بدقائق الأشياء، وثانيًا.. قد تكون باختبار في وقت الطلب، وقد يصرف عنك هذا الطلب مؤقتًا ولكن يرزقك بما تمنيت بالضبط بعد فترة، وفي خلال هذا الوقت كن بطاقة بهجة واستمتع بالحاضر في حياتك وتأكد بأنك ستحصل على ما تريد في الوقت المناسب لذلك.

تمارين الشكر:

أولاً: شكر الله بالقول.

التمرين الأول:

اكتب جميع النعم التي أنعم الله عليك بها في جوانب الحياة مثل:

العائلة:

العمل:

العلم:

العلاقة مع الله والروحانية:

الصحة:

العلاقات والصداقات:

المال:

ثم ابدأ كل يوم بشكر الله على هذه النعم. وعمليًا تسجد سجدة الشكر لله سبحانه.
التمرين الثاني:
تمرين تأمل النعم:
•الكون كله مليء بالنعم، ومصدر النعم واحد وهو رب العالمين .
•تأمل يوميًا كل النعم التي في الكون والتي لدى البشر، اشعر بالسعادة أن مصدرها الله سبحانه وتعالى .
•ردد بهدوء: اللهم ما أصبح بي من نعمة أو بأحد من خلقك فمنك وحدك لا شريك لك، فلك الحمد ولك الشكر .
•تأمل كل ما لدى البشر واعلم أن من عدل الله بأن وسائل تحقيق هذه النعم موجودة لديك الآن وما عليك إلا اكتشافها.

....
....

………………………………………………………………………
…………
………………………………………………………………………
…………
………………………………………………………………………
…………
………………………………………………………………………
…………
………………………………………………………………………
…………
………………………………………………………………………
…………
………………………………………………………………………
…………
………………………………………………………………………
…………
………………………………………………………………………
…………

التمرين الثالث:

مارس الامتنان والشكر لمن لديهم الهدف الذي تريد أن تصل إليه:

مثال: لامتلاك منزل:

- أنا ممتنه وأشكر الله لكل شخص يسكن بيت أحلامه ومستمتع فيه .
- أنا ممتنه وأشكر الله لكل العائلات السعيدة في البيوت الجميلة .

مثال: للحصول على وظيفة:

- أنا ممتنه وأشكر الله لكل وظيفة في العالم .
- أنا ممتنه وأشكر الله على كل موظف سعيد .

مثال: للزواج:

- أنا ممتنه وأشكر الله لكل زوجين سعيدين في العالم .
- أنا ممتنه وأشكر الله على كل زوج محب وحنون في العالم .

ثانيًا: شكر الله بالعمل

ركز على الجوانب (في التمرين الأول المذكور في الشكر بالقول) والتي أنعم الله عليك بها، ثم ابدأ بإنفاق نفس الجانب على الناس.

مثل: إذا أنعم الله عليك بدرجة علمية أو كورس مفيد فاشكر الله عليه بتعليمه للآخرين مجانًا.

مثال آخر: إذا رزقك الله سعادة ورضا أنفق منها على الآخرين من حولك، كأن تشتري هدية لعاملة البيت، أو تشتري كيكة لتسعد بها الأطفال ... وهكذا.

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....

أكتب أفكارك وملاحظاتك

....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....

....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....

الفصل التاسع :(لتحقيق الأهداف) أولاً: الإيمان واليقين

لا يوجد إنسان على وجه الأرض لا يرغب في التطور والاتساع، فهو قانون إلهي وضعه الله في الكون حتى يظل هذا الكون في تمدد حتى يأتي أمره سبحانه بغير ذلك، لكنّه إلى اليوم الآخر الذي ينتهي فيه كل شيء سيظل خليفة الله في الأرض يرغب في أن يكون ويمتلك ويقدر ويحقق ما يسبب له الراحة والانتصار في هذه الحياة، هكذا هي فطرة الله للإنسان التي فطره عليها.

ولكن هذه الرغبة المتناهية في الوصول وتحقيق الأهداف، قد تتملك الإنسان وتجعله عبدًا لها إذا لم ينتبه من الانسياق لها دون الرجوع بشكل مستمر إلى الهدف من ورائها، وأن يتذكر بشكل دائم أنها وسيلة وليست غاية في حد ذاتها!

تحقيق الأهداف هو أحد وسائل الوصول إلى الهدف الأسمى في هذه الحياة، وهو تحرير النفس من كل ما هو مادي وملموس وارتقائها إلى أعلى مستويات الاتصال بالخالق سبحانه، الذي يمدها بالسعادة الأبدية في الدارين، وهذا ما ذكره الله سبحانه في الآية: ﴿وَلَٰكِن كُونُوا رَبَّانِيِّينَ بِمَا كُنتُمْ تُعَلِّمُونَ الْكِتَابَ وَبِمَا كُنتُمْ تَدْرُسُونَ﴾ (آل عمران ٧٩)، والربانية هي الاتصاف بصفات الرب سبحانه وهذا لا يتسنى سوى بالاتصال الأسمى بالروح والابتعاد عن الماديات الدنيوية والملذات التي لا تغني ولا تسمن من جوع!

لا ضرر من الحصول على الأهداف أيًا كانت، ولكن يجب أن نرجعها دائمًا إلى النوايا الخيرة والسامية، ولا يوجد أسمى من نية مركزها الله سبحانه وإرضاءه والاتصال به.

قال تعالى: ﴿إِن يَعْلَمِ اللَّهُ فِي قُلُوبِكُمْ خَيْرًا يُؤْتِكُمْ خَيْرًا﴾ (الأنفال ٧٠)، هنا نتأكد بأن النية الخيرة تيسر طريق تحقيق الأهداف، فهي الوقود الذي يحرك الكون نحو الحصول على ما نريد، اجعل نيتك دائمًا الخطوة الأولى في طريق الهدف.

نجد أنه في الموروث هناك العديد من المعتقدات الغير صحيحة عن تحقيق الأهداف، وأهم هذه المعتقدات المعيقة أن طريق الوصول إلى الأهداف مليء بالأشواك ويحمل الكثير من الإجهاد والمشقة!

وأن الشخص يحتاج إلى بذل الكثير ليحصل فقط على القليل!

لكننا مع التفكر والتدبر بآيات الله وجدنا:

أولاً: أن الله يريد للبشر السهولة واليسر قال تعالى: ﴿يُرِيدُ اللَّهُ بِكُمُ الْيُسْرَ وَلَا يُرِيدُ بِكُمُ الْعُسْرَ﴾ (البقرة ١٨٥)

وثانيًا: أنه لا يكلف أحدًا سبحانه بعمل إلا وزوده بكل القدرات العقلية والجسدية للقيام به كما قال سبحانه: ﴿لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا﴾ (البقرة ٢٨٦)

ومن هنا يتغير مفهومنا نحو تحقيق الأهداف، حيث أن مدبر الأمور سوف يضع فيها السهولة واليسر، لكن السر الأهم أصبح في قوة اليقين والإيمان بتحقيق هذه الأهداف!

الإيمان في اللغة هو التصديق، مشتق من الأمن أي ضد الخوف، الذي هو القرار والطمأنينة.

والإيمان يزيد وينقص. قال تعالى: ﴿وَيَزْدَادَ الَّذِينَ آمَنُوا إِيمَانًا﴾ (المدثر ٣١)، أما اليقين فهو تصديق الأمر تصديقًا مؤكدًا. بحيث يؤمن الإنسان بالشيء بدون أدنى شك.

واليقين فيه ثلاث درجات:

الدرجة الأولى: هو علم اليقين. قال تعالى: ﴿كَلَّا لَوْ تَعْلَمُونَ عِلْمَ الْيَقِينِ) (التكاثر٥) فعلم اليقين هو العلم الجازم المطابق للواقع الذي لا شك فيه، بحيث نحصل عليه عن طريق الاستدلال، المطالعة، السماع، شغفًا للمعرفة وبالتالي يقوي ذلك علم اليقين.

الدرجة الثانية: هي عين اليقين. قال تعالى: ﴿ثُمَّ لَتَرَوُنَّهَا عَيْنَ الْيَقِينِ﴾ (التكاثر ٧) ويعني ما كان عن مشاهدة وانكشاف لنا من حقائق. حيث يتم فيه الإدراك، والمكاشفة، وهو إلهام وبصيرة التي هي سبب للخلاص.

والدرجة الثالثة: هي حق اليقين. قال تعالى: ﴿وَإِنَّهُ لَحَقُّ الْيَقِينِ فَسَبِّحْ بِاسْمِ رَبِّكَ الْعَظِيمِ﴾ (الواقعة ٧٤) وهو ما كان من دقة بعيدًا عن اللبس والمخالطة. هنا نصل إلى الحقيقة، وهو خلاص من الخلاص.

والإنسان الذي يتمتع بقوة اليقين يتصف بعدة صفات:

يكون لديه يقين بأن الرزق بيد الله وحده:

قال تعالى:

•﴿وَفِي السَّمَاءِ رِزْقُكُمْ وَمَا تُوعَدُونَ* فَوَرَبِّ السَّمَاءِ وَالْأَرْضِ إِنَّهُ لَحَقٌّ مِّثْلَ مَا أَنَّكُمْ تَنطِقُونَ﴾ (الذاريات ٢٢-٢٣)

•﴿لِيَجْزِيَهُمُ اللَّهُ أَحْسَنَ مَا عَمِلُوا وَيَزِيدَهُم مِّن فَضْلِهِ ۗ وَاللَّهُ يَرْزُقُ مَن يَشَاءُ بِغَيْرِ حِسَابٍ﴾ (النور ٣٨)

بمعنى أن الرزق ليس بيد أحد من البشر، وإنما هو بيد الله تعالى وحده، أي أن نعمل دون الخوف من انقطاع المال، وأن ننفق ونتصدق بدون خشية الفقر، لأنه لدينا يقينًا راسخًا بأن ما عند الله عز وجل من الجزاء والعوض والرزق الوفير لا ينضب ولا ينتهي.

لا يزيغ عن الحق ولا تتشابه عليه الأمور:

قال تعالى: ﴿وَقَالَ الَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ لَوْلَا يُكَلِّمُنَا اللَّهُ أَوْ تَأْتِينَا آيَةٌ ۗ كَذَٰلِكَ قَالَ الَّذِينَ مِن قَبْلِهِم مِّثْلَ قَوْلِهِمْ ۘ تَشَابَهَتْ قُلُوبُهُمْ ۗ قَدْ بَيَّنَّا الْآيَاتِ لِقَوْمٍ يُوقِنُونَ﴾ (البقرة ١١٨)

فالإنسان الذي لديه يقين هو الذي ينظر إلى الله في كل شيء ويرجع إليه في كل أمر ويستعين به في كل حال. بمعنى أن الإنسان الذي لديه قوة يقين تكون نيته تجاه أهدافه واضحة وضوح الشمس، فهو لا ينافق ومركزيته الله سبحانه. أي أن يعمل في الدنيا لأجل الله وليس إرضاءً للبشر.

ومن هذا المنطلق، تتضاعف قوتك وشجاعتك مع يقين تام أن ما ستحصل عليه في الحياة هو قيمة الله داخلك.

لأحدانا قصة في ذلك، توظفت في مستشفى خاص كأخصائية نفسية لمدة ١١ سنة ،قابلت خلالها مئات المرضى، عملت على تقيمهم عقليًا، ونفسيًا، وسلوكيًا، مع تدخل علاجي ، إضافة إلى كتابة التقارير والمتابعة، وبعد هذه الفترة من العمل المكثف، وجدت أنها لم يعد لديها القدرة على التعامل مع المرضى فقررت الاستقالة من العمل وتغيير مجالها إلى الإدارة الصحية، ومن هنا جاءت اعتراضات كبيرة حول ذلك القرار من العائلة، وذلك بسبب تنازلها عن ميزات مالية ومادية، التأمين الصحي لها ولوالديها، إجازات تعليمية مدفوعة سنويًا، ومكتسبات مالية سنوية، كل هذه التنازلات بنية أن الله سيعوضها لأن هدفها كان مساعدة الآخرين بطريقة أخرى من خلال إدارة استراتيجيات ومشاريع الصحة العامة. وفعلاً بعد ما احتسبت بقاءها في الوظيفة الأقل مميزات، عوضها الله ببعثه مدفوعة الثمن في إدارة الأعمال مسار إدارة الرعاية الصحية، بعدها حققت نجاحات وإنجازات في مجال عملها الإداري سعيدة بها، فالشاهد من القصة أن على الإنسان فقط أن يضع النية ويوكل الأمر إلى مدبر الأمر عز وجل.

أما من كانت ومركزيته الايجو أو الأنا (أي أن يعمل من أجل صورته أمام الآخرين) فإنه دخل في دائرة الشرك والضلال كما قال تعالى:

•﴿إِنَّ اللَّهَ لَا يَغْفِرُ أَن يُشْرَكَ بِهِ وَيَغْفِرُ مَا دُونَ ذَٰلِكَ لِمَن يَشَاءُ ۚ وَمَن يُشْرِكْ بِاللَّهِ فَقَدِ افْتَرَىٰ إِثْمًا عَظِيمًا﴾ (النساء ٤٨)

•﴿حُنَفَاءَ لِلَّهِ غَيْرَ مُشْرِكِينَ بِهِ ۚ وَمَن يُشْرِكْ بِاللَّهِ فَكَأَنَّمَا خَرَّ مِنَ السَّمَاءِ فَتَخْطَفُهُ الطَّيْرُ أَوْ تَهْوِي بِهِ الرِّيحُ فِي مَكَانٍ سَحِيقٍ﴾ (الحج ٣١)

•﴿وَمَا يُؤْمِنُ أَكْثَرُهُم بِاللَّهِ إِلَّا وَهُم مُّشْرِكُونَ﴾ (يوسف ١٠٦)

يؤمن بآيات وعلامات وجود الله وعظمة اسمائه:

قال تعالى: ﴿وَجَعَلْنَا مِنْهُمْ أَئِمَّةً يَهْدُونَ بِأَمْرِنَا لَمَّا صَبَرُوا وَكَانُوا بِآيَاتِنَا يُوقِنُون﴾ (السجدة ٢٤)

من علامات اليقين الرضا والسكون بالتخلق بأخلاق القرآن وبأسماء الله سبحانه فمثلاً:

الإيمان اسم الله القادر، يجعل الشخص يؤمن عند سعيه في تحقيق أهدافه بأن كل شيء مقدور عليه وخاصة إن الله استخلفنا في القرآن لنحمل الأمانة الذي عجزت السماوات والأرض والجبال عن حملها قال تعالى: ﴿إِنَّا عَرَضْنَا الْأَمَانَةَ عَلَى السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَالْجِبَالِ فَأَبَيْنَ أَن يَحْمِلْنَهَا وَأَشْفَقْنَ مِنْهَا وَحَمَلَهَا الْإِنسَانُ﴾ (الأحزاب ٧٢)، والواسع والكريم عن طريق رؤية الدنيا بمنظور الوفرة وأن الرزق كثير يكفي كل البشر... وهكذا.

لديه يقين بأن النفع والضر بيد الله:

قال تعالى: ﴿وَإِن يَمْسَسْكَ اللَّهُ بِضُرٍّ فَلَا كَاشِفَ لَهُ إِلَّا هُوَ ۖ وَإِن يَمْسَسْكَ بِخَيْرٍ فَهُوَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ﴾ (الأنعام ١٧)

بمعنى أنه عند السعي طبيعي أن يواجه الإنسان عقبات فالحياة شبهها الله باللعبة قال تعالى: ﴿أَنَّمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا لَعِبٌ وَلَهْوٌ﴾ (الحديد ٢٠)

أي تخيل معي لو أنى أدخلتك من باب لعبة وخرجت من الباب الآخر بدون أي عوائق سوف تشعر بالملل! والعكس لو أدخلتك باب لعبة أخرى كلها مغامرات من انزلاقات، مياه، قفز وطين لطلبت دخولها مرة أخرى، لمزيد من الاستمتاع!

هكذا الحياة لو اعتبرنا أن ما نمر به هو اختبارات وعوائق كاللعبة لأخذنا الأمور أبسط مما هي عليه!

عندما تصل إلى هذا المفهوم من هذه الآية تصبح وقع العقبات عليك أسهل وأيسر مع يقين عالي بأن مع العسر يسرا، قال تعالى: ﴿فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا * إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا﴾ (٥-٦ الشرح).

وبالتالي لابد أن يكون هناك يقين بأن كشف الضر بيد الله حيث عند مواجهة العقبات خلال سعيك تتجه للشكوى له سبحانه عز جلاله.

يؤمن بالغيب، الآخرة، و بالنهايات :

قال تعالى:

•﴿وَالَّذِينَ يُؤْمِنُونَ بِمَا أُنزِلَ إِلَيْكَ وَمَا أُنزِلَ مِن قَبْلِكَ وَبِالْآخِرَةِ هُمْ يُوقِنُونَ﴾ (البقرة ٣-٥)

•﴿وَلَلْآخِرَةُ خَيْرٌ لَّكَ مِنَ الأولى﴾ (الضحى ٤).

أي الذين يؤمنون بالبعث والجزاء والحساب والجنة والنار، كذلك الذين يؤمنون بالنهايات هنا الآخرة في الآية بمعنى نهاية كل عمل. فالمؤمن الحق هو الشخص الذي مهما حصلت له عوائق في طريق السعي يعرف أن الآخرة أو النهاية جميلة لأن وعد الله حق بأنه سوف ينصر سبحانه الذي يوقن بالنصر في النهاية.

يحسن الظن بالله وبنصره :

•﴿وَكَانَ حَقًّا عَلَيْنَا نَصْرُ الْمُؤْمِنِينَ﴾ (الروم ٤٧)

•﴿وَكَذَٰلِكَ نُنجِي الْمُؤْمِنِينَ﴾ (الأنبياء ٨٨)

•﴿وَأَنَّ اللَّهَ مَعَ الْمُؤْمِنِينَ﴾ (الأنفال ١٩)

•﴿إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ يَهْدِيهِمْ رَبُّهُم بِإِيمَانِهِمْ﴾ (يونس ٩)

•﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَلَمْ يَلْبِسُوا إِيمَانَهُم بِظُلْمٍ أُولَٰئِكَ لَهُمُ الْأَمْنُ وَهُم مُّهْتَدُونَ﴾ (الأنعام ٨٢)

•﴿وَبَشِّرِ الْمُؤْمِنِينَ بِأَنَّ لَهُم مِّنَ اللَّهِ فَضْلًا كَبِيرًا﴾ (الأحزاب ٤٧)

هنا المؤمن هو بمعنى المؤمن بالفكرة أو بالهدف، نرى أن هذه الآيات تبين أن الله مع المؤمنين ووعد بنصرهم.

وكتجربة خاصة مررنا بها، فقد عملنا على تقوية إيماننا ويقيننا بأهدافنا وكتابة هذا الكتاب دون الالتفات للأصوات المحيطة لأن نيتنا فيه قوية كصدقة جارية ونشر العلم الذي وصلنا إليه.

الإنسان الذي لديه قوة يقين يتميز بتفكير مستقل بعيد عن الطرق التقليدية. فإذا مرض يعرف أن الأمر الطبيعي أن يكون في أتم صحة، فالصحة هي حقيقة الوجود، وبالتالي عندما يقر بالصحة والأمان يحاول أن يعدّل من الأنماط السلبية بداخله

ويؤمن إيمانًا تامًا ويقينًا بأن الله قادر وشافي ليستعيد عافيته ويرجع أصل وجوده وهو العافية.

لديه تزامن مع الهدف :

قال تعالى: ﴿كُن فَيَكُونُ﴾ (يس ٨٢)

بمعنى إذا أردت تحقيق هدف ما، يجب أن تضعك قوة إيمانك في وضع مشاعر الهدف تمامًا كأنه حصل. وليس بمشاعر الحاجة والنقص!! وهذا من قوة اليقين بالله سبحانه.

حين تبدأ في عيش مشاعر الهدف والغاية التي تريد، سوف تلاحظ أن الزمن مجرد وهم! حيث تكون في حالة تسليم أن الهدف سيصل في الوقت المناسب سواءً بعد دقيقة أو بعد أسبوع أو بعد سنة... وهنا لن يعود الوقت يهمك كثيرًا، لأنك سوف تنتقل من التفكير في الهدف إلى عيشه الآن، وتؤمن أن الأحداث سوف تترتب لك حتى تستحق ما طلبت، وهنا تكمن قوة اليقين والإيمان!

إذن الغاية من تحقيق أي هدف هي أن تصل إلى المشاعر المصاحبة لتحقيقه سواءً حب، أو سعادة، أو سلام، أو راحة وغيرها،

مثال:

أريد القيادة –> يجب أن تشعر بمشاعر حرية التنقل، الاستقلالية والشعور بالراحة.

الزواج –> يجب أن تشعر بمشاعر الاستقرار وحب الذات، والقدرة على العطاء.

المال–> يجب أن تشعر بمشاعر الوفرة والوسع.

وخير قصه في قوة اليقين هي قصة هاجر وابنها إسماعيل ونبع ماء زمزم:

وصل إبراهيم عليه السلام إلى مكة المكرمة، وكانت صحراء قاحلة لا ماء فيها، ولا شجر، ولا بشر، فترك إبراهيم عليه السلام زوجته هاجر وابنه إسماعيل عليه السلام، ثم مضى فقالت له هاجر: (يا إبراهيم إلى أين تذهب وتتركنا في هذا الوادي الذي لا أنس فيه ولا شيء؟)، فلم يُجبها، فأعادت عليه السؤال، فلم يلتفت إليها، ثم أعادت السؤال مررًا، ولكنّه لم يلتفت إليها، فقالت: (الله أمرك بهذا؟) فقال: نعم، فقالت: إذن لا يضيعنا، ثم رجعت،

ومضى نبي الله إبراهيم عليه السلام عائدًا من حيث أتى، فلما ابتعد عنهما رفع يديه إلى السماء قائلاً: ﴿رَبَّنا إِنّي أَسكَنتُ مِن ذُرِّيَّتي بِوادٍ غَيرِ ذي زَرعٍ عِندَ بَيتِكَ المُحَرَّمِ رَبَّنا لِيُقيمُوا الصَّلاةَ فَاجعَل أَفئِدَةً مِنَ النّاسِ تَهوي إِلَيهِم وَارزُقهُم مِنَ الثَّمَراتِ لَعَلَّهُم يَشكُرونَ﴾ (إبراهيم ٣٧)

بقيت السيدة هاجر وابنها وحيدين في الصحراء القاحلة، مرت الأيام مسرعة، ونفذ الطعام والماء، ولم تجد هاجر حولها ما يسد رمقها ورمق ابنها، فباتت خاوية البطن وقد جف حليبها والطفل كان يصرخ من الجوع والعطش، فقامت تهيم على وجهها، تركض وتهرول باحثة عن الماء، فلم تجد له أثرًا، الشمس كانت حارقة والرمال ساخنة، ولا قطرة ماء واحدة تروي ظمأ الأم المؤمنة وابنها الرضيع.

وقفت هاجر تنظر فرأت جبلاً يسمى جبل الصفا قريبا منها فهرولت اليه مسرعة , وصعدت فوقه وأخذت تدير عينها في المكان باحثة عن الماء , فلم تجد له أثرًا، ونزلت من فوق الجبل وراحت تجري مهرولة في المكان , حتى وصلت إلى جبل آخر يسمى جبل المروة , وهكذا حتى قطعت سبعة أشواط، وطفلها وهو يبكي من شدة العطش ويضرب الأرض بقدميه , فإذا بجبريل عليه الصلاة والسلام عند موضع ماء زمزم بين قدمي الطفل، فضرب بجناحه الأرض حتى نَبع ماء زمزم المبارك، فإذا الماء يتفجر بقوة وغزارة حتى يغطي دائرة الطفل ومحيطه , فسجدت على الأرض تحمد الله, وأخذت الماء في يديها وسقت إسماعيل و شربت حتى ارتويا ماء عذبًا حلو المذاق ,وبدأت الطيور تأتي إلى البئر وتشرب الماء , ويشاء الله أن تمر قبيلة جرهم بذلك المكان وهم يبحثون عن الماء ورأوا الطيور تهبط وترتفع من بعيد فقالوا لعل هذه الطيور تبشر بالخير , وتقدموا مسرعين وهم يأملون أن يجدوا مبتغاهم , لأن القبائل في البادية تعرف بحكم تجاربها أن الطيور لا تكثر فوق ناحية إلا وكان فيها حَب أو ماء .

ولم يخب ظنهم عندما وصلوا ورأوا نبعًا يفور من باطن الأرض، استأذنوا من هاجر للإقامة معها عند البئر على أن يبقى الماء ماؤها فوافقت هاجر وأجاب الله دعاء إبراهيم عليه السلام حيث اجتمع الناس ليؤانسوا وحدة هاجر وإسماعيل، وليعمروا المكان بالخير الوفير.

الاستحقاق

ما تم شرحه في هذا الفصل من مزايا المؤمنين الموقنين بتحقيق أهدافهم يسميها البعض بالاستحقاق، ويقصد بالاستحقاق هو تحقيق أسباب حدوث الهدف والحصول عليه، فعندما يكون الإنسان مستحقًا للهدف، يتحقق بشكل أسهل وأسرع وعندما يكون غير مستحقًا له يحدث تأخير لحدوثه أو لا يحدث على الإطلاق، حتى وإن حدث الهدف فإن عدم الاستحقاق يؤدي إلى تدمير ذاتي للهدف، بمعنى أن يقوم

الشخص بتدمير ما توصل إليه من فوائد ومنافع بطريقة مباشرة أو بطريقة غير مباشرة.

أسباب التدمير الذاتي:

١. إلقاء اللوم على الآخرين في عدم أو تأخير تحقيق الأهداف.
٢. الهروب من المشكلات (ولو بالتفكير).
٣. الانتقاد الدائم للآخرين.
٤. انتظار أن يقوم شخص آخر أو حدوث ظرف ما لحل المشكلة.
٥. التظاهر وعدم الشفافية مع الآخرين.
٦. القيام بأفعال مبنية على الظن.

من قوانين الاستحقاق:

•قانون الأجر والوزر :

•كل شيء إيجابي تحصل عليه هو «أجر» وكل شيء سلبي يحدث هو «وزر»، الأجر يُفَعِّل استحقاق الخير (عاقبة إيجابية) والوزر يُفَعِّل استحقاق الشر (عاقبة سلبية).

•لا يوجد شيء مجاني في هذا الكون نهائيًا. حياتك كلها تنحصر بين الأجر والوزر، فإن لم تفعل ما يُؤجر، تؤزر، وكل عمل إيجابي لا بد له من أجر حتمي.

•إن لم تكن في حالة سعي إيجابي، فأنت حتمًا في حالة سعي سلبي، وتتكالب عليك السلبيات.

•قانون العمل:

١. أي عمل في الدنيا يؤدي إلى: إما فلاح أو إحباط. والعمل له محوران، محور القيمة (لله) ومحور الشهوة (للهوى)، دائمًا ما تؤدي الأعمال في محور القيمة للفلاح، والأعمال في محور الهوى تؤدي للإحباط رغم زيادة الماديات.

٢. الفلاح مجال طاقي نوراني يبدأ من النية ويستمر للأبد والإحباط مجال طاقي ظلامي يبدأ من النية وينتهي بالألم. العمل سعي ممتع في حد ذاته لو كان على محور القيمة وممل متعب في حد ذاته لو كان على محور الهوى (الايجو).

٣. العمل على محور القيمة من موجبات استحقاق الفلاح والعمل على محور الهوى (الايجو) من موجبات استحقاق الإحباط.

•قانون الحسن والإحسان:

١. الحسن داخلي، وحسن الجوهر يعجب الآخرون بشكل غير واعي.

٢. الإحسان خارجي من طرف لطرف، أي حسن تصرفه وفعله مع الآخرين يعتبر إحسان منه لهم.
٣. كلما كانت نيتك الإحسان كلما كانت النتيجة أضعاف ما فعلت. ﴿هَلْ جَزَاءُ الْإِحْسَانِ إِلَّا الْإِحْسَانُ﴾ (الرحمن ٦٠)
•قانون الصلاح والإصلاح:
١. الأصل في الأشياء الصلاح، نشأ الفساد من الناس، في هذا القانون من يُصلح يستحق الفلاح.
٢. الإصلاح يشمل كل شيء قد فسد من علاقات، ماديات، ومعنويات، نفس وجسد.
٣. الإصلاح يبدأ من الداخل، فيكون الإنسان صالح لنفسه ثم ينتقل للخارج فيكون مصلحًا لما حوله.
•قانون الجهد الأقل:
١. افعل أقل وأنجز أكثر، التركيز على النفس يولِّد طاقة هائلة تيسر وصولك لأحلامك، أما التركيز على الآخرين يهدر الكثير من الطاقة ويعرقل وصولك لأهدافك.
٢. لا تدافع عن نفسك ولا عن أفكارك إذا ما قوبلت بانتقاد لأن هذا سيقودك للوم الآخرين وإهدار طاقتك. الدنيا تسير باليسر في كل شيء، ابحث عن أيسر الأشياء تصل أسرع.
•قانون النفع:
١. كلما كان ما تفعله نافعًا للغير كلما تحقق بشكل أسرع وأيسر
٢. الأكثر نفعًا هو الأكثر بقاءً وقوة. ﴿وَأَمَّا مَا يَنفَعُ النَّاسَ فَيَمْكُثُ فِي الْأَرْضِ ۚ كَذَٰلِكَ يَضْرِبُ اللَّهُ الْأَمْثَالَ﴾ (الرعد ١٧)
•قانون القيمة:
١. لا تهدر وقتك على أفكار أو أشخاص أو أعمال لا قيمة لها.
٢. لا تهدر طاقتك الذهنية على أفكار لا قيمة لها.
٣. لا تهدر طاقتك على أعمال ونشاطات لا قيمة لها.
٤. لا تهدر أموالك على أشياء لا قيمة لها.
•الخطوات الثمان لإطلاق الاستحقاق بأعلى حالاته:
١. أنا أستسلم، ﴿وَمَن يُسْلِمْ وَجْهَهُ إِلى اللَّهِ وَهُوَ مُحْسِنٌ فَقَدِ اسْتَمْسَكَ بِالْعُرْوَةِ الوثقى ۗ وَإِلى اللَّهِ عَاقِبَةُ الْأُمُورِ﴾ (لقمان ٢٢)

٢. أنا أؤمن، ﴿لَيْسَ عَلَى الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ جُنَاحٌ فِيمَا طَعِمُوا إِذَا مَا اتَّقَوا وَّآمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ ثُمَّ اتَّقَوا وَّآمَنُوا ثُمَّ اتَّقَوا وَّأَحْسَنُوا ۗ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ﴾ (٩٣ المائدة)

٣. أنا أفهم، ﴿فَفَهَّمْنَاهَا سُلَيْمَانَ وَكُلًّا آتَيْنَا حُكْمًا وَعِلْمًا﴾ (الأنبياء ٧٩)

٤. أنا أختار، ﴿إِنَّ لَكُمْ فِيهِ لَمَا تَخَيَّرُونَ﴾ (القلم ٣٨)

٥. أنا أصفح وأعفو، ﴿وَلْيَعْفُوا وَلْيَصْفَحُوا ۗ أَلَا تُحِبُّونَ أَن يَغْفِرَ اللَّهُ لَكُمْ ۗ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَّحِيمٌ﴾ (٢٢)

٦. أنا أطلب، ﴿وَقَالَ رَبُّكُمُ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ ۚ إِنَّ الَّذِينَ يَسْتَكْبِرُونَ عَنْ عِبَادَتِي سَيَدْخُلُونَ جَهَنَّمَ دَاخِرِينَ﴾ (غافر ٦٠)

٧. أنا أتقبل بكل امتنان، ﴿وَقَالُوا الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي هَدَانَا لِهَٰذَا﴾ (الأعراف ٤٣)

٨. أنا مخلص وأتعهد، ﴿وَلَنَا أَعْمَالُنَا وَلَكُمْ أَعْمَالُكُمْ وَنَحْنُ لَهُ مُخْلِصُونَ﴾ (البقرة ١٣٩)

وأخيرًا...اليقين بتحقيق شغفك:

كثير من الناس يعتقدون أن الشخص يجب أن يتعلم ويعمل حسب طلب السوق والعمل فتجده يسجل في قسم الطب، لأن القسم مطلوب! أو لأن المرتب مرتفع! وبالتالي يعيش حياته كلها في ملل وشكوى!!

اعلم عزيزنا القارئ أن الله خلقك لرسالة، ولتحقيق شغفك في الحياة، وكما ذكرنا سابقًا إذا أردت أن تعلم ما هو شغفك فهو الشيء الذي إذا عملت به طوال اليوم، بدون تعب أو ملل فهو شغفك، مهما كان بسيطًا ومتداولاً.

فمثلاً قد يكون شغفك في صناعة البيرجر لكن يحبطك المحبطين، يوجد مائة محل للبيرجر وسوف تفشل!!

نعم يوجد مائة محل بيرجر لكن من منهم المميز؟ من منهم الذي فتح بسبب شغف إنسان، من منهم طبخ اللحم بحب! وخدم الزبائن بحكمة وجودة عالية!

لذا اكتشف شغفك وكن على يقين قوي، واعمل على تحقيق رسالتك في حكمة الله في وجودك. وتأكد أن العمل في مجال الشغف يزيد بهجة الحياة، وفي نفس الوقت هو المجال لكسب المال الوفير.

ملخص الفصل التاسع

- سوف تصل إلى هدفك بسهولة بقوة اليقين والإيمان وليس بالجهد والمشقة .

•من علامات اليقين ...الرضا والسكون وقوة الظن بالله والعمل بصفاته سبحانه .
(كن) أي عش مشاعر الهدف (فيكون) ليتحقق الهدف .
•ارفع مستوى جذبك لأهدافك واستمتاعك بها عن طريق تبنيك لموجبات الاستحقاق.
•ابحث عن الشيء الذي تستمتع بالعمل به بدون تعب أو ملل ... فهو شغفك .

تمارين تطبيقية

التمرين الأول:

تمرين تقوية اليقين: اذكر الأسباب التي تعتقد أنك تستحق الحصول على الهدف من أجلها

مثال:

أنا أستحق الثراء لأنني:

١. طيب القلب
٢. مثقف
٣. أعمل بجد
٤. أحب العطاء
٥. أحب الرفاهية
٦. ....
٧. .....

هذا التمرين يهيأ عقلك الباطن على الإيمان بمدى استحقاقك للهدف ويقلل العوائق الذهنية وعدم الاستحقاق.

....
....

....
....

....
....

....
....

....
....

....
....

……………………………………………………………………
…………
……………………………………………………………………
…………
……………………………………………………………………
…………
……………………………………………………………………
…………
……………………………………………………………………
…………
……………………………………………………………………
…………
……………………………………………………………………
…………
……………………………………………………………………
…………
……………………………………………………………………
…………
……………………………………………………………………
…………
……………………………………………………………………
…………

التمرين الثاني:

تمرين التزامن: مارس التوكيدات اليومية، بأن تكتب أهدافك على شكل جمل في الماضي بدقة كما تراها في ذهنك.

مثال:

١. أنا أشعر بالوفرة في كل جوانب حياتي
٢. لدي ما يكفيني من المال دون مجهود
٣. أنا أحب وظيفتي المرموقة

٤. أنا سعيدة مع زوجي ولدينا عائلة جميلة ومتفاهمة
٥. ....
٦. .....
هذا التمرين يساعد على عيش مشاعر الهدف والتزامن معه حيث يرسخ إيمانك بحدوث الهدف بمساعدتك على التخيل، وكلما كانت الجمل دقيقة كلما كان التجلي أسرع.

....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

أكتب أفكارك وملاحظاتك

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....

الفصل العاشر : (لتحقيق الأهداف) ثانيًا: السعي والتوكل على الله

في معظم الأوقات نحمل على عاتقنا تحقيق المستحيل ونسير ضد التيار حتى نحصل على ما نريد، نفقد خلالها الكثير من الطاقة والجهد، أحيانًا بلا مقابل يذكر. ثم تبدأ سلسلة لا تنتهي من المحاولة والفشل مرات عديدة، بعدها نبدأ بالتساؤل ما الأمر الخاطئ الذي نفعله ويمنعنا من تحقيق أهدافنا بسهولة ويسر؟

أولاً: السعي نحو الهدف

خلال رحلة تدبرنا وجدنا أن السعي هو مرحلة مهمة بعد اليقين في تحقيق الأهداف أيًا كان نوعها، ففي هذه المرحلة يظهر الاستحقاق الحقيقي للحصول على ما نريد.

﴿وَأَن لَّيْسَ لِلْإِنسَانِ إِلَّا مَا سَعَىٰ* وَأَنَّ سَعْيَهُ سَوْفَ يُرَىٰ﴾ (النجم ٤٠-٣٩)

تحث هذه الآية على أهمية السعي لأن السعي في حد ذاته من الأعمال التي يحب الله سبحانه والمؤمنين رؤيتها، تأمل نفس المعنى في آية أخرى: ﴿وَقُلِ اعْمَلُوا فَسَيَرَى اللَّهُ عَمَلَكُمْ وَرَسُولُهُ وَالْمُؤْمِنُونَ ۖ وَسَتُرَدُّونَ إِلَىٰ عَالِمِ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ فَيُنَبِّئُكُم بِمَا كُنتُمْ تَعْمَلُونَ﴾ (التوبة ١٠٥)

السعي والعمل هي الأهداف الحقيقية وليس النتائج النهائية، لذلك دائمًا ما يقولون بأن المتعة في الطريق إلى الهدف وليس في تحقيقه!

هناك سورة في المصحف الشريف تتحدث بالكامل عن نوعين من أنواع السعي، وهي سورة العصر!

تأمل معنا هذه السورة الرائعة: ﴿وَالْعَصْرِ * إِنَّ الْإِنسَانَ لَفِي خُسْرٍ * إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ﴾ (العصر ١-٣)

«إلا» هنا هي أداة استثناء لما بعدها عما قبلها، هنا يستثني الله عز وجل «المؤمنين» و «عاملي الصالحات» من الخسران! وتوضح الآيات بأن هناك نظريتين للحصول على الكسب والربح في كل شيء، نظرية الإيمان العميق بالفوز والفلاح واتباع الحق في الحصول على الشيء، ونظرية العمل الصالح والمثابرة في السعي تجاه الهدف- انظر الجدول.

نظرية ١ للسعي	آمنوا	تواصوا بالحق
نظرية ٢ للسعي	عملوا الصالحات	تواصوا بالصبر

يمكن استخدام النظريتين بدرجات متفاوتة بحيث إحداهما تتجاوز الأخرى أو بالتساوي بينهما، لكن في النهاية قد وعد الفريقين بالفوز والحصول على الأهداف بالنهاية، مع العلم بأن فريق الإيمان هو الفريق الأكثر ابداعًا والأقل بذلاً للمجهود!

ولكن للسعي مستويات عديدة لا يعلمها إلا القليل ممن يستمتعون به، ويعلمون قدره الحقيقي في هذه الحياة، فهذه الرحلات الممتعة إلى الأهداف هي ما تعطي للحياة معناها وما نمر به من اختبارات وابتلاءات وما نتعلمه من دروس خلال رحلاتنا إلى الأهداف هي في الحقيقة ما تبهجنا وليس تجلي الأهداف نفسها، فنشوة تجلي الهدف قصيرة المدى وتقل في الشدة مع مرور الوقت، أما سعادة العمل بالقيم والسعي إلى إعلاء كلمات الله في الأرض هي البهجة الحقيقية.

وإذا حدث خلل في أي مستوى من مستويات السعي يحدث الصعوبة والفشل في تحقيق الهدف، مما يصاحبه مشاعر التوتر والقلق وأحيانًا الغضب والحزن ثم الاستسلام والتوقف عن ملاحقة الأهداف!

ولكن عند التطبيق السليم لهذه المستويات عادة ما يتجلى الهدف في نهاية المطاف، ومدى فهم هذه المستويات يحدد سرعة وسهولة تجلي الهدف.

تأمل معنا هذه الآيات:

•﴿فَأَمَّا مَنْ أعطى وَاتَّقَىٰ * وَصَدَّقَ بِالْحُسْنَىٰ * فَسَنُيَسِّرُهُ لِلْيُسْرَىٰ﴾ (الليل ٥-٧)

توضح هذه الآيات أن هناك مستويات للوصول إلى اليسر في تحقيق الهدف وهذه المستويات توضح كيفية السعي عن طريق:

العطاء (السعي السلوكي)، والتقوى (السعي الفكري والمشاعري) ثم التصديق (السعي الروحي والتوكل على الله).

ينقسم السعي إلى مستويات أربعة، لكل مستوى مجموعة من الشروط لتحقيقه، وهذه المستويات هي:

المستوى الروحي، المشاعري، الفكري، والمستوى السلوكي، وفي الفصل شرح دقيق لهذه المستويات.

السعي على مستوى الروح

العمل على هذا المستوى عادة ما يحدث طفرة في سرعة تجلي الأهداف، ويجعل الصورة الكاملة لطريق تحقيقها في غاية الوضوح، ويعتمد العمل على هذا المستوى على مدى قوة اتصال الإنسان بروحه - مصدر الإلهام والحكمة - وقوة اتصاله بالله سبحانه وإيمانه بصفاته وأسمائه الحسنى، فكما نرى في الآيات أن الله عز وجل

يحثنا على العودة إلى الفطرة التي فطرنا عليها بأن الله سبحانه هو العليم الحكيم القادر على تحقيق الأهداف والوكيل عليها وهو جل في علاه حسب من طلب توكيله على أموره.

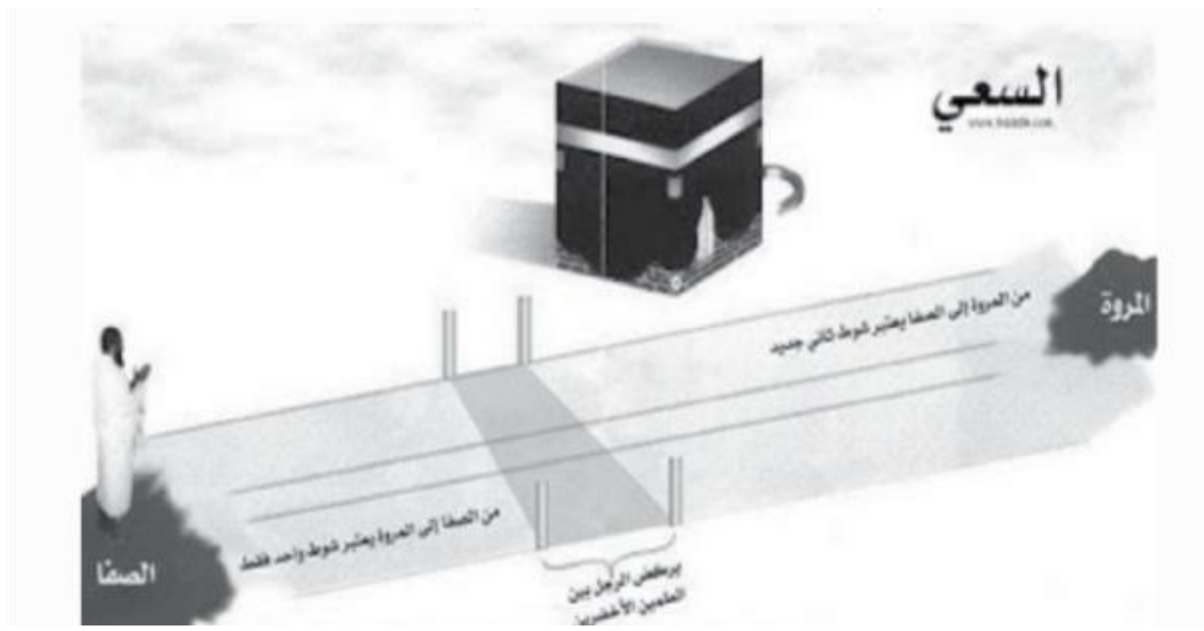
إذن بمجرد الإيمان الداخلي العميق بأن الله هو الوكيل على تحقيق كل شيء، ﴿وَأُفَوِّضُ أَمْرِي إلى اللَّهِ﴾ (غافر ٤٤) والتسليم المطلق بقدرته وحكمته وعلمه وتدبيره، يحدث ما خلنا بأنه صعب وغير متاح أو «مستحيل»! في حين أن المستحيل، لا يوجد في قاموس الله في خلق الكون، يقول تعالى في كتابه: ﴿قَالَ كَذَٰلِكِ قَالَ رَبُّكِ هُوَ عَلَيَّ هَيِّنٌ﴾ (مريم ٢١)، ﴿قُل لَّوْ كَانَ الْبَحْرُ مِدَادًا لِّكَلِمَاتِ رَبِّي لَنَفِدَ الْبَحْرُ قَبْلَ أَن تَنفَدَ كَلِمَاتُ رَبِّي وَلَوْ جِئْنَا بِمِثْلِهِ مَدَدًا﴾ (الكهف ١٠٩) فكلمات الله ليس لها من نفاذ، فهو قادر على كل شيء وكذلك قوانين الكون صنع الله سبحانه تمكن الإنسان من كل شيء، هكذا مشيئته عز وجل في ابتلاء أرقى مخلوقاته.

تأمل الآية:

•﴿يُدَبِّرُ الْأَمْرَ يُفَصِّلُ الْآيَاتِ﴾ (الرعد ٢)

بمعنى أن الله هو من يضع تفاصيل كيفية تحقيق الهدف، لذلك لا تفرض خططك على الله، أي لا ترسم الطريق لله في كيفية تحقق الهدف! لأنه يعلم ما هو الطريق الأمثل لتحقيقها، والذي من خلاله تسمو أرواحنا ونعيش تجربة الحياة. ما علينا هو بذل الجهد والسعي، وترك التفاصيل لله يحقق لنا طلبنا بالشكل الذي نراه مناسبًا.

الأمر الأهم أن تجعل الله سبحانه مركز كل أهدافك، أن تكون لك قيمة عميقة من هدفك، وتضع نية لله سبحانه وراء كل هدف ترغب في تحقيقه بسهولة، بأن تريده من أجل قيم سامية مثل خدمة البشرية، السلام، الحب، التوسع، العلم ... وهكذا فإن أردت تحقيق أهدافك بيسر وتسخير الكون جميعه لخدمتك في تجليه، عليك بإتقان هذا المستوى والاتصال بمنتهى القوة بروحك ومصدر كل شيء سبحانه. نحن نرى الحكمة وراء ترتيب خطوات شعيرة العمرة أن الله سبحانه وتعالى يريد أن يضع قالب للنوايا والسعي، أن كل عمل لا بد أن تكون مركزيته الله سبحانه (يرمز له بالطواف حول الكعبة) ثم بعدها نبدأ السعي نحو الهدف (يرمز له بالسعي بين الصفا والمروة).



إيمانك بالوفرة يعتبر من العوامل الرئيسية في عمق اتصالك بالروح، كلما زاد إيمانك بالوفرة والأرزاق المتاحة لكل البشر في الكون، كلما زاد اطمئنانك وهدوئك وسكينتك خلال سعيك لتحقيق أهدافك، فالدنيا ليست سباقًا بين العباد! فالكون مليء بأنواع وكميات لا منتهية من الأرزاق، ولك ما شئت مما تخيرت نفسك وطابت. تأمل الآية: ﴿إِنَّ هَٰذَا لَرِزْقُنَا مَا لَهُ مِن نَّفَادٍ﴾ (ص ٥٤).

السعي على مستوى المشاعر

كما تم الشرح في الفصل الرابع، نؤكد بأن المشاعر هي قناة التواصل مع الكون، مستوى الذبذبات التي يطلقها الجسد نتيجة للمشاعر هي اللغة التي تعيد الروابط والأوصال مع كل شيء في الوجود، يتضمن أهدافك التي هي أبسط ما يمكن للكون تقديمه، إذا كان تواصلك واتصالك معه في أوجه وقوته.

نعود لنؤكد بأن المشاعر مرتفعة الذبذبات، كالبهجة والسلام والحب والفرح والقبول والشجاعة هي الوسيلة الأقوى والأيسر لتحقيق الأهداف على الإطلاق، من منا لا يحب أن يكون مبتهجًا سعيدًا طوال الوقت!

ولكن السر هنا في قضاء معظم الوقت في هذه المشاعر والمحاولة الدائمة بأن نكون في الحالة التي نتخيل نفسنا عليها «بعد» تحقيق الهدف، لأن أيسر طريق للهدف هو بأن تكون مشاعرك على نفس مستوى ذبذبات الهدف.

مثلاً: ماذا ستشعر إن حصلت على الترقية التي تسعى لها في العمل؟ سأكون مبتهجًا كل يوم وأنا في مكتبي الجديد وأحصل على راتب أفضل وأشتري منزلاً مما يشعرني بالفرح والمتعة.

ما نقصده، أن أردت تحقيق هذا الهدف بكل يسر وانسجام، يجب أن تكون معظم الوقت على مستوى مشاعر البهجة والفرح والمتعة ولا تنتظر تجلي الهدف لتعيش هذه المشاعر.

والسر هنا للبقاء في المشاعر عالية الذبذبات طوال الوقت هو استحضار نعم الله المتاحة والاستمتاع بها وحمده عليها ثم شكره عن طريق تذليلها لخدمة الآخرين. قال تعالى: ﴿اعْمَلُوا آلَ دَاوُودَ شُكْرًا ۚ وَقَلِيلٌ مِّنْ عِبَادِيَ الشَّكُورُ﴾ (سبأ ١٣) فالشكر يكون بالعمل وليس بالذكر فقط!

الشق الآخر من السعي على مستوى المشاعر هو الإصرار على تحقيق الهدف طالما يخدم قيمة من قيمتك في الحياة، الاستسلام في هذه الحالة خيار غير متاح على الإطلاق، القيم ليس لها إلا أن تتجلى، تأمل الآية:

•﴿لَا أَبْرَحُ حَتَّىٰ أَبْلُغَ﴾ (الكهف ٦٠)

اجعل هذه الآية قاعدة لتحقيق تطلعاتك في الحياة فالنجاح في حقيقته هو إصرار على بلوغ الهدف واستمرار بالسعي إليه وتأكد أنك ستصل لا محالة.

لنا قصة لتأكيد هذا المفهوم، عندما فكرنا في كتابة هذا الكتاب، بدأنا مقابلاتنا بحماس وشغف ووضعنا اللمسات الاولى للكتاب ورتبنا أفكارنا ومن ثم بدأنا بالكتابة في ملف مشترك على الانترنت، حيث أنهينا خلال أسبوع كتابة ٢٤ صفحة، وفجأة في اليوم التالي اختفى معظم ما تم كتابته من الكتاب، في بادئ الأمر أحبطنا، لكن لم نستسلم لليأس وتم تعويض ما كتبناه بالضعف خلال يوم واحد فقط، عملاً بهذه الآية، بل اكتشفنا أن كتابتنا أصبحت أرتب وأدق من المرة الأولى، فعلمنا أنها الخيرة من الله سبحانه ليخرج الكتاب بطريقة أفضل.

من المشاعر التي لا يجب أن لا تلقي لها بالاً، هي مشاعر «المقاومة» لتحقيق الهدف، وهذه المشاعر تتجسد في الآتي:

•مشاعر الهروب: وهي المشاعر التي تتمكن من الشخص عندما يسيطر عليه مشاعر فقدان الأمل والضعف وعدم القدرة على الاستمرار والمثابرة، في هذه الحالة يفضل الشخص الهروب عن طريق التوقف عن السعي والقبول بالوضع الحالي! هذه المشاعر تسيطر على القلب والعقل وتبطئ عملية السعي وتتطلب أن يبدأ الشخص من المستوى الأول مرة أخرى.

•مشاعر الإنكار: وهذه المشاعر تحدث نتيجة عدم تقبل الشخص للتغيير، ليقنع نفسه بأنه لا يحتاج إلى هذا الهدف من الأساس وهذا دليل على خوف العقل الباطن من الخروج من منطقة الراحة واكتساب صفات أو مهارات جديدة.
•الايجو EGO :هذه المشاعر هي المشاعر التي تمنع الشخص من التواضع للمعلم وتحرمه من فرص كبيرة للتعلم من الآخرين، وهذا لأنه لا يرى أنه بحاجة للتعلم من الآخرين للوصول إلى هدفه بشكل أسهل وأسرع، فيمنعه فخره وثقته الزائدة بصحة رأيه من الحصول على المعلومة التي قد تغير حياته.
•الشعور بالنقص: هذا الشعور يحرم صاحبه من الاستمتاع بالسعي لأنه يرى دائمًا بأنه محتاج وفقير وبأنه ينقصه الكثير مقارنة بالآخرين.

السعي على مستوى العقل

هذا المستوى الذي يبدأ به معظم الناس مع إهمال المستويين السابقين، ومع ذلك فإنهم لا يتقنونه بالشكل الأمثل، لذلك سوف نقوم بشرح هذا المستوى بشكل تفصيلي.

السبب الرئيسي وراء صعوبة تحقيق الأهداف أو تعثرها هو أحد السببين الآتيين:

١. إما معلومة خاطئة عن الهدف.

٢. أو معلومة ناقصة عن الهدف.

يجب أن يكون الوصول إلى الهدف عن طريق اختيار الطريق الأيسر دائمًا بشرط أن يكون صحيحًا وبعيدًا عن الطرق الملتوية والغير مشروعة، الصعوبة والعسر ليست من العلامات الجيدة أنه يمكنك تحقيق الهدف، التعثر عادة ما يكون علامة بأنك تسير في الطريق الخاطئ أو بأن هذا الهدف غالبًا لا يناسبك!

قال تعالى: ﴿وَنُيَسِّرُكَ لِلْيُسْرَىٰ﴾ (الأعلى ٨) وقال عز وجل في كتابه: ﴿مَا أَنزَلْنَا عَلَيْكَ الْقُرْآنَ لِتَشْقَىٰ﴾ (طه ٢)، توحي لنا الآيات بأهمية تحري اليسر في كل الأمور وبأن الوعي الإلهي المنزل في الكون وقوانين الحياة قد تم ترسيخها على مبدأ اليسر والوسطية والاعتدال، ولاختيار الطريق الأيسر على الإنسان أن يكون متصلاً بالروح وواعيًا بدرجة كبيرة إلى كل ما يحتاجه للوصول إلى هذا الهدف.

من أهم الاستراتيجيات التي تمكن الشخص من الوصول إلى ما يحتاجه من معلومات هو تحري أهل الخبرات ممن حققوا هذا الهدف من قبل، ويعتمد على نصائحهم ويستفيد من خبراتهم في الحياة، وقد تعلمنا هذه الاستراتيجية من الآية:
﴿وَمَا أَرْسَلْنَا مِن قَبْلِكَ إِلَّا رِجَالًا نُّوحِي إِلَيْهِمْ ۚ فَاسْأَلُوا أَهْلَ الذِّكْرِ إِن كُنتُمْ لَا تَعْلَمُونَ﴾ (النحل ٤٣)

تشرح الآية هنا بأن الذين قد وصلوا لتحقيق الهدف من قبل قد ألهموا إلى الطريق الأيسر لتحقيق الهدف، فاتبع خطاهم واهتدى بهم عن طريق سؤالهم والتعلم منهم، ففي هذه الحالة هم أهل الذكر لتحقيق الهدف المرجو!

معظم ما يحول بين الناس وتحقيق الأهداف هو المعلومات المغلوطة عنها، فالبعض يأخذ كل ما يعرفه عن الهدف من معلومات وتجارب الآخرين الغير ناجحة أو المقصورة على فلسفة الحياة الغير مجدية، وذلك نتيجة إما إلى التكاسل عن البحث والتدقيق، أو الاعتماد على التجربة والفشل في تصحيح المسار وهذا يجعل العملية أكثر صعوبة وتعقيد.

هنا ننبه على أهمية التخطيط السليم للهدف، والخطوة الأولى في طريق التخطيط هو الإلمام التام بكل ما يتعلق بهذا الهدف، وكما ذكرنا فإن الطريق الأيسر هو اتباع خطوات الذين قد سبقوا في تحقيق هذا الهدف والاقتداء بهم والاستفادة من خبراتهم وتجنب أخطاءهم، وهذه الاستراتيجية توفر الكثير من الوقت والجهد وتكريسها في الطريق السليم إلى الهدف.

الاستراتيجية الثانية والهامة هي التركيز على ما نريد وليس على ما لا نريد!

نقصد بهذه الاستراتيجية أن نضع جلّ تركيزنا على الهدف بطاقة إيمان قوي بقدرتنا على الوصول، والابتعاد عن طاقة الخوف والهروب من الفشل والحصول على عكس ما نرغب به، التركيز على الأفكار السلبية والغير مجدية يضيع طاقة العمل على الهدف وينقص من كثافتها، وبالتالي يؤخر تحقيق الهدف ويضيع الوقت ويصعب العملية تجاهه.

وهنا لا ننسى أن نذكر قصة سيدنا موسى مع العبد الصالح، وكيف أنه عندما أراد موسى - عليه السلام - أن يتعلم ما يجهل- وهو كان أكثر الناس علمًا في ذلك الوقت كونه نبيًا مرسلاً وكليم الله سبحانه وقد أنزل الله عليه شريعة سماوية بأكملها !، بحث عن الشخص المناسب ليتعلم منه ما يرغب في معرفته، وهو ذاك العبد الصالح، ولم يقف مكانه انتظارًا أن يأتيه العلم من الله مباشرة، بل اجتهد وسافر وبحث عنه ليتعلم منه!

وأيضًا من يقرأ القصة بتأني يرى بوضوح الطريقة التي استخدمها العبد الصالح لتعليم سيدنا موسى عليه السلام، حيث أنه استخدم استراتيجية التعليم العملي عن طريق الخبرات العملية وليس عن طريق التلقين اللفظي المباشر للمعلومة، وهذا يحتاج أن يكون طالب العلم في هذه الحالة صبورًا ومستسلما فكريًا لاستقبال العلم،

وتقبل طريقة التعليم. قَالَ: ﴿سَتَجِدُنِي إِن شَاءَ اللَّهُ صَابِرًا وَلَا أَعْصِي لَكَ أَمْرًا﴾ (الكهف ٦٩).

هنا أيضًا يتضح من القصة المذكورة في القرآن أن الجهل هو العامل الأوحد خلف عدم الصبر على التعليم والتطوير! ﴿وَكَيْفَ تَصْبِرُ عَلَىٰ مَا لَمْ تُحِطْ بِهِ خُبْرًا﴾ (الكهف ٦٨)

يمكنك عزيزنا القارئ قراءة القصة بتروي في سورة الكهف!

الاستراتيجية الثالثة: هي أهمية العطاء للحصول في المقابل على ما نريد، إنه أحد قوانين التوازن في الحياة، لا تأخذ حتى تعطي وبالتالي يحدث دائرة من التوازن الطاقي بين العطاء والأخذ، فوضع خطة للعطاء يعتبر من الخطوات العقلانية والمهمة في الطريق إلى السعي، كما ذكرنا هذه الآيات مسبقًا: ﴿فَأَمَّا مَنْ أعطى وَاتَّقَىٰ * وَصَدَّقَ بِالْحُسْنَىٰ * فَسَنُيَسِّرُهُ لِلْيُسْرَىٰ﴾ (الليل ٥-٦-٧) نجد أن العطاء من العوامل المؤدية لليسر والتسهيل، فقد يكون مثلاً أنفق بالعلم ليرزقك الله العلم ... وهكذا.

السعي على مستوى السلوك

يقول تعالى في الآية:

﴿وَهُزِّي إِلَيْكِ بِجِذْعِ النَّخْلَةِ تُسَاقِطْ عَلَيْكِ رُطَبًا جَنِيًّا﴾ (مريم ٢٥)

قد يكون بينك وبين تحقيق هدفك خطوة بسيطة تقوم بها وتحصل على ما تريد، قد تكون هذه الخطوة من بساطتها غير مفهومة منطقيًا! حيث أن الله في الآية أمر مريم عليها السلام بهز الجذع فقط، هزة بسيطة لكن كان لها تأثير واضح وقوي، بمعنى عليك أن تعلم أنه يوجد أسهل الطرق لتحقيق الأهداف لكن عليك أن تهز أو تتحرك حركه لتصل لها.

إذًا على مستوى السلوك، لا يمكن تحقيق الأهداف بدون سعي، فهو أحد قوانين الكون، يجب أن تفعل شيئًا ما لتحصل في المقابل على هدفك، قد لا يكون السعي بنفس وزن الهدف لكنه يجب أن يكون هناك سعي ولو بسيط على المستوى الجسدي عن طريق الحركة أو الاهتزاز الطاقي.

ونظرية كايزن خير مثال على ذلك، «كايزن» هي كلمة يابانية تنقسم إلى جزئيين (kai) وهي تعني التغيير أو التطوير، وكلمة (Zen) وتعني المستمر، والتي ابتكرها تاييشي أوهونو.

حيث يهدف القانون إلى أن يحسن الفرد انتاجيته وسلوكه ويصل إلى أهدافه في الحياة عن طريق عمل أو تحقيق أهداف صغيرة كل يوم إلى أن يصل إلى تحقيق الهدف الأكبر. فمثلاً إذا أردت أن تتعلم اللغة الإنجليزية بطريقة قانون كايزن خصص ساعة يوميًا:

•ربع ساعة لحفظ خمس كلمات إنجليزية .

•ربع ساعة لتكتب خمس جمل إنجليزية وترددها .

•ربع ساعة تسمع فيديو بالإنجليزية .

•ربع ساعة تتحدث مع متحدث أصلي للغة .

بعد فترة من الزمن سوف تجد نفسك تطورت إلى أن تصل لهدفك بإتقان اللغة.

أخيرًا آيات الكتاب الحكيم في تحقيق الأهداف، توحي دائمًا باليسر والنصر وأن كل طريق عسير يوجد بعده طريق يسير موازي له كما أكد سبحانه وتعالى على ذلك بتكراره مرتين في آيتين متتاليتين: ﴿فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا * إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا﴾ (الشرح ٥-٦).

علينا هنا أن نسلط الضوء قليلاً على أحد القوانين الكونية المتعلقة بالسعي بشكل عام، وهو قانون الكارما، أو قانون الفعل ورد الفعل الكوني والذي تم التنويه عنه في الفصل الثاني، أن كل ما يحدث لنا من أحداث في الحياة هو نتيجة لفعل ما قمنا به سواءً أكان هذا الفعل من نفس نوع النتيجة أو قد تسبب في نفس نوع المشاعر لآخرين.

نريد هنا أن نعطي مثالاً يوضح كيف أن أفعالنا تعود علينا بكارما معينة وبنوعيها السلبي والإيجابي، وقد اخترنا هذا المثال لأنه من أهم المواضيع المتعلقة بحياتنا اليومية والتي تؤثر على أهداف الكثير من الناس وهي كارما المال.

كارما المال:

هناك بعض الأفعال التي نقوم بها يوميًا دون أدنى إدراك أنها تؤثر على عوائدنا المادية وعلى مستوى البركة في الأموال، سنذكر هنا بعضها وكيف نستطيع تحسين كارما المال وقلبها إلى كارما إيجابية بحيث يحدث زيادة كبيرة في العوائد المادية من أي عمل تقوم به لدرجة التعجب من كثرتها، كما يزداد مستوى البركة فيها بحيث تجد الوفرة في كل شيء.

الأفعال التي تعود بكارما المال السلبية:

١. الشعور المستمر بالشح والندرة: الخوف من صرف الأموال على النفس أو الغير والشعور بالنقصان وترقب الأحداث السلبية عن طريق تخصيص جزء من المال في حال حدوثها.
٢. عدم سداد الديون أو تأخيرها أو المماطلة فيها: تمنع السريان الطاقي للمال.
٣. أكل مال الغير بغير الحق: استحلال ممتلكات الغير أو الطغيان على مال اليتيم وغيره من أشكال أكل الحقوق.
٤. الإسراف والتبذير والإهدار للمنتجات المختلفة ومن ضمنها الطعام.
٥. شراء ما لا نحتاجه: فقط للتفاخر والتظاهر.
٦. الجدال ومفاصلة الباعة في الأسعار: تدخل ضمن أكل حقوق الغير والإخسار في الميزان ﴿وَأَقِيمُوا الْوَزْنَ بِالْقِسْطِ وَلَا تُخْسِرُوا الْمِيزَانَ﴾ (الرحمن ٩)
٧. التسبب في خسارة الغير: بأن نبيع على بيع الآخرين أو بسحب الزبائن إلى مكان آخر أو حتى بأحداث التخريب على الممتلكات العامة.
٨. تأخير أو عدم سداد الفواتير الدورية: كفواتير الكهرباء والمياه وغيرها.
٩. النظرة الفوقية للآخرين من ناحية المادة والممتلكات.
١٠. إهدار وقت العمل الرسمي في قضاء الحاجات الخاصة أو تضييع وقت العمل المدفوع فيما لا يفيد رب العمل.
١١. السرقة: المباشرة وغير المباشرة، ويشمل ذلك سرقة الحقوق الفكرية للآخرين عن طريق تداول المحتويات الفكرية دون الإشارة إلى أصحابها أو نسبها للنفس، أو سرقة المشاريع والأفكار وغيرها.
١٢. الشكوى بالفقر ونظرة الازدراء للنفس وعدم شكر النعم.
طرق اكتساب كارما المال الإيجابية:
١. الإيمان بالوفرة والزيادة.
٢. وضع برنامج لتسديد الديون بالاتفاق مع الدائنين وحسب جدول محدد.
٣. تسديد الفواتير الدورية أول بأول.
٤. رد الحقوق لأصحابها مع الاعتذار لهم.
٥. شراء ما نحتاجه فقط والابتعاد عن الإسراف والإهدار.
٦. التواضع وعدم الاستعلاء على الآخرين ممن نراهم أقل ماديًا.
٧. الالتزام بوقت العمل، والعمل على تطويره أو تغطية ما تم إهداره من وقت عن طريق قضاء وقت أطول من وقت العمل الرسمي.

٨. الصدقة، وينصح البعض بإخراج نسبة ١٠ % من الدخل الشهري للمحتاجين.
٩. الشكر والامتنان لأي رزق.

النتائج المتوقعة من الكارما الإيجابية للمال:

١. البركة في الرزق والصحة والممتلكات، بحيث لا تجد ما تحتاج أن تصرف من أجله.
٢. الشعور الدائم بالوفرة والسعادة.
٣. الحصول على فرص مستمرة من الخصومات.
٤. الهدايا الكثيرة.
٥. الحصول على الخدمات المجانية الغير متوقعة.
٦. الحصول على عمل براتب أفضل أو الحصول على ترقيات في العمل.

ولتعلم عزيزنا القارئ أن لكل شيء كارما خاصة به، فإن أردت كارما رائعة في كل جوانب حياتك ابذل ما في وسعك لتفعل أفضل ما يمكنك فعله في حياتك، واجعل الإحسان أسلوبك في الحياة!

ثانيًا: التوكل على الله

الخطوة التالية بعد السعي نحو الهدف هي الشعور العميق بأن الله هو الوكيل على تحقيق الأهداف، مهما ظن العقل في صعوبة الهدف، إيمانك العميق بأن الله سبحانه هو القائم على تحقيق هدفك يجعلك تسعى بقلب مؤمن وعقل مطمئن ويجعل الوصول إلى الهدف نتيجة محتومة.

تأمل هذه الآيات:

- ﴿وَمَا تَوْفِيقِي إِلَّا بِاللَّهِ عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ وَإِلَيْهِ أُنِيبُ﴾ (هود ٨٨)
- ﴿وَإِلَيْهِ يُرْجَعُ الْأَمْرُ كُلُّهُ فَاعْبُدْهُ وَتَوَكَّلْ عَلَيْهِ﴾ (هود ١٢٣)
- ﴿إِنِ الْحُكْمُ إِلَّا لِلَّهِ عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ وَعَلَيْهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُتَوَكِّلُونَ﴾ (يوسف ٦٧)
- ﴿إِنَّهُ لَيْسَ لَهُ سُلْطَانٌ عَلَى الَّذِينَ آمَنُوا وعلى رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ﴾ (النحل ٩٩)
- ﴿وَلِلَّهِ مَا فِي السَّمَاوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ وَكَفَىٰ بِاللَّهِ وَكِيلًا﴾ (النساء ١٣٢)
- ﴿وَسِعَ رَبُّنَا كُلَّ شَيْءٍ عِلْمًا عَلَى اللَّهِ تَوَكَّلْنَا﴾ (الأعراف ٨٩)
- ﴿فَعَلَى اللَّهِ تَوَكَّلْتُ فَأَجْمِعُوا أَمْرَكُمْ وَشُرَكَاءَكُمْ﴾ (يونس ٧١)
- ﴿وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ﴾ (الطلاق ٣)

الطريقة العملية لتحقيق الأهداف:

١. حدد هدفك بدقة ونيتك خالصة لوجه الله مثال: تحسين علاقتك مع مديرك في العمل (لتأدية العمل بشكل أفضل ويصب الإصلاح في مصلحة الوطن)، أو تقوية علاقتك مع زوجك (لاستقرار الأسرة والتركيز على تربية الأطفال تربية صالحة)، أو مثلاً الحصول على درجة الماجستير (لطلب الرفعة من الله) ﴿يَرْفَعِ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ﴾ (المجادلة ١١) ويصب ذلك في مصلحة بلادي.

٢. الدعاء وطلب الهدف من الله وحده.

٣. اليقين التام بأن الله قادر على تيسير الهدف وتمكينك من تحقيقه مع التفاؤل بحدوث كل خير من الله.

٤. قراءة الرسائل الكونية واستغلال الفرص.

٥. السعي عن طريق طرق كل أبواب تحقيق هذا الهدف مثال:

•تقرأ عن الموضوع .

•تسأل أهل الذكر .

•تشاهد فيديوهات ذات علاقة .

•تزور أماكن ذات علاقة .

•التوكل على الله والتسليم بالنتائج أيًا كانت لأن الله خالقك هو الأعلم بالأصلح لك كما قال تعالى:

•﴿بَلَىٰ مَنْ أَسْلَمَ وَجْهَهُ لِلَّهِ وَهُوَ مُحْسِنٌ فَلَهُ أَجْرُهُ عِندَ رَبِّهِ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ﴾ (البقرة ١١٢)

•﴿إِذْ قَالَ لَهُ رَبُّهُ أَسْلِمْ ۖ قَالَ أَسْلَمْتُ لِرَبِّ الْعَالَمِينَ﴾ (البقرة ١٣١)

مثال: قد تقبل في تخصص آخر أو جامعة أخرى غير التي خططت لها ولكن في نهاية الأمر ستجد بأن حكمة الله كانت الأفضل لك.

ملخص الفصل العاشر

•إتقان السعي على الأربعة مستويات يسرع وييسر حدوث الأهداف .

•استخدم قانون كايزن للوصول إلى أهدافك .

•انتبه لقانون الكارما واستغله لمصلحتك.

•التوكل التام على الله بأنه هو مصدر كل شيء وإليه يرجع كل شيء، يجعل تحقيق الهدف أمر محتوم.

• اتبع الخطوات العملية للحصول على الأهداف بعد قراءة جميع فصول الكتاب وتطبيق المعلومات عمليًا .

تمارين تطبيقية

تمرين كتابة الأهداف والنية:

الكتابة هي طريقة قوية لتجلي النوايا وتعتبر خطوة من خطوات السعي، قد يظن البعض أن السعي يجب أن يكون مرهقًا ومتعبًا ومكلفًا ولكن ليس تجاه تحقيق التغيير، فالتغيير يحتاج لسعي بسيط، مجرد اهتزاز خفيف للطاقة مع رغبة حقيقية في التغيير.

اكتب عشرة أهداف سنويًا ونواياك الطيبة منها:

ت	الهدف	النية
١	مثل: دراسة الماجستير	طلب العلم والرفعة
٢		
٣		
٤		
٥		
٦		
٧		
٨		
٩		
١٠		

تمرين قانون كايزن:

حدد هدف تريد تحقيقه.

ثم حدد أهداف صغيرة تعملها يوميا للوصول للهدف الأكبر.

ت	الهدف	السعي (الاهتزاز)
١	مثل: دراسة الماجستير	1. دراسة اللغة الإنجليزية 2. التقديم على اختبار معتمد (اختبار أيلتس مثلاً) 3. البحث عن أفضل الجامعات ووضع قائمة 4. الاستفسار من الخبراء 5. جمع أوراق القبول 6. تقديم على الجامعة 7. ...... وهكذا
٢		
٣		
٤		
٥		
٦		

ثم ابدأ بتنفيذ الأهداف الصغيرة بهدوء وتوازن وتسليم وعدم تعلق بالنتائج.

تمرين خمسة أسئلة صحيحة تجاه الهدف:

هذا التمرين يساعدك على الصعود بطاقة عالية نحو الهدف، عن طريق تخيل الأحداث الجيدة التي تساعدك على تحقيقه باستخدام الأسئلة التي تحفز العقل الباطن على العمل بشكل أفضل.

اكتب خمسة أسئلة تحفيزية تيسر الطريق لتحقيق هدفك:

مثال: خمسة أسئلة تحفيزية نحو الثراء:

١. لماذا أجذب الفرص الجيدة تجاه الثراء؟

٢. لماذا دائمًا أشعر بالغنى والفخامة؟

٣. لماذا لدي الكثير من الأفكار لمشاريع بناءة؟

٤. لماذا أجذب إلى حياتي الأثرياء؟

٥. لماذا أجذب الكثير من الهدايا؟

....
....
....
....

تمرين التوكل:

١. اكتب في ورقة بيضاء ما تريد تحقيقه وكل ما لديك من أدوات لتحقيقه وكل ما ينقصك من أدوات (ظروف، علاقات، ماديات).

٢. قسم الورقة إلى عمودين، العمود الأول اكتب فيه كل ما سوف تعمله وتستطيع عمله، وفي العمود الثاني كل ما لا يمكنك عمله وليس لديك إمكانياته.

٣. أغمض عينيك في مكان هادئ واستشعر أنك تقف أمام الله تدعوه بقلب خالص بأنك ستفعل كل ما بوسعك وتوكل الباقي عليه قائلاً: وأفوض أمري إلى الله إن الله بصير بالعباد.

٤. ابدأ بعمل ما تستطيع، وسوف تذهل بتحقق وتسهيل من الله ما لم يكن بوسعك تحقيقه.

....
....
....
....

تمرين الإنسان الجديد:

أولاً: اكتب اسمك وكيف سيكون وضعك بعد خمس سنوات، مثلاً:

أحمد، لدي شهادة ماجستير في إدارة الأعمال، لغتي الإنجليزية قوية، متزوج ولدي طفل، ساكن بفيلا مودرن، بدأت مشروعي في افتتاح شركة، أعمل في مجال شغفي والحمد لله.

ثانيًا: ابدأ بتحقيق الصورة الجديدة التي رسمتها لنفسك .... واستمتع برحلة الحياة.

....
....
....
....

أكتب أفكارك وملاحظاتك

